

Terve Voimisteliija- digimaailma

Digitaalinen materiaalipankki Suomen Voimisteluliitolle

Anne Rouvinen

Kehittämistyö
Liikunta-alan kehittämisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Ylempi ammattikorkea-
koulututkinto
2017



Tekijä Anne Rouvinen	
Koulutusohjelma Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma Yamk	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Terve Voimistelija- digimaailma Digitaalinen materiaalipankki Suomen Voimisteluliitolle	Sivu- ja liitesivumäärä 43 + 8
<p>Kehittämistyön tavoitteena oli luoda kaikkien voimistelulajien yhteinen digitaalinen materiaalipankki, Terve Voimistelija- digimaailma, jota Suomen Voimisteluliiton ohjaajat ja valmentajat voivat käyttää oman osaamisensa kehittämiseen. Tavoitteena oli koota jo olemassa olevat, Voimisteluliiton koulutuksissa käytetyt Terve Urheilija ja Kasva voimistelijaksi -materiaalit, asiantuntijoiden artikkelit ja koulutusluennot samaan digipankkiin sekä täydentää niitä osaamistarpeisiin vastaavilla uusilla materiaaleilla.</p> <p>Kehittämistyö käynnistyi selvittämällä osaamistarpeita eri voimistelulajien kouluttajille, valmentajille ja asiantuntijoille suunnatulla kyselyllä. Heiltä saadun palautteen ja olemassa olevien materiaalien perusteella lähdettiin rakentamaan digitaalista materiaalipankkia kaikkien voimistelulajien ohjaajien ja valmentajien käyttöön.</p> <p>Liikunnanohjaaja (AMK)- opiskelija Johanna Salmela teki sisältöä tähän kehittämistyöhön omana opinnäytetyönään. Salmela kirjoitti vastuualueidensa kirjallisuuskatsausta sekä tuotti harjoitelliikepankin, tiedostoja ja työkaluja niiden sisällöiksi. Salmelan lisäksi projektiin osallistui Voimisteluliiton toimihenkilöitä, voimistelun asiantuntijoita ja valmentajia.</p> <p>Työn tuloksena syntyi digitaalinen materiaalipankki, Terve Voimistelija- digimaailma, valmentajien ja ohjaajien työn tueksi. Materiaalipankki julkaistiin Voimisteluliiton internetsivuille lokakuussa 2017. Ohjaajille ja valmentajille se on paikka, josta voidaan hakea lisää tietoa ja työkaluja valmennustyön tueksi, kuten huoneen tauluja ja seurantataulukkoja, asiantuntijoiden artikkeleita, esimerkkiharjoitteita ja luentokalvoja koulutuksista. Kouluttajille se tarjoaa materiaalia käyttöön eri voimistelulajien koulutuksiin.</p> <p>Terve Voimistelija -digimaailman tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten valmentajien osaamista terveyttä tukevassa harjoittelussa. Materiaalien kokoaminen yhteen digitaaliseen materiaalipankkiin auttaa tavoittamaan voimisteluohjaajat ja –valmentajat valtakunnallisesti ja jalkauttamaan tietoa käytännön toimintaan. Samalla kehitetään osaamista, joka on yksi Suomen Voimisteluliiton strategisista painopisteistä tällä olympiadilla.</p> <p>Materiaalipankin jalkautus valmentajien ja ohjaajien käyttöön käynnistettiin kaikkien voimistelulajien koulutuksella. Kyseisen koulutuksen tavoitteena oli oppia hyödyntämään erilaisia terveyttä ja urheilullisia elämäntapoja tukevia työkaluja arjen ohjaus- ja valmennustyössä sekä auttaa valmentajia jakamaan osaamistaan seurojen sisällä ja valtakunnallisesti. Lisäksi muissa Voimisteluliiton koulutuksissa tullaan esittelemään Terve Voimistelija- digimaailmaa ja tekemään sitä valmentajille tutuksi.</p>	
Asiasanat Voimistelu, terve urheilija, osaamisen kehittäminen, digitaalinen materiaalipankki	

Author Anne Rouvinen	
Degree programme Degree Programme in Sport Development and Management/ Master of Sports Studies	
The title of thesis A Healthy Gymnast Digital Portal for the Finnish Gymnastics Association	Number of pages and appendices 43 +8
<p>The aim of this development work was to create a digital portal, named as Healthy Gymnast, to the use of Instructors and Coaches of Finnish Gymnastics Association for improving their coaching skills. The portal was built by using the already existing Gymnastics training courses, the “Healthy athlete” and the “Grow as a gymnast” materials, expert articles and training lectures, and by supplementing them with new materials that match the surveyed competence requirements.</p> <p>Development work was carried out first by surveying skills need with a questionnaire aimed at trainers, coaches and experts of gymnastics. Next, based on the feedback from the questionnaire coupled with existing materials, a digital portal was built for the use of all gymnastics instructors and coaches.</p> <p>A Bachelor of Sports- student Johanna Salmela produced part of the content for this development work in her own thesis. She wrote a literature review of her fields of expertise and produced exercise material, documents and tools for the portal. In addition to her, members of the Gymnastics Association, gymnastics experts and coaches participated in the project.</p> <p>The result of this work is a digital portal, the Healthy Gymnast, for the purpose of supporting the coaches' work. The portal was published in the Gymnastics Association's website in October 2017. It is a resource for instructors and coaches providing information, tools, expert articles, example exercises and training materials. It also provides material to use in gymnastics education.</p> <p>The purpose of the portal is to increase the knowledge of instructors and coaches in the field of children's and young athletes' health and wellbeing. The collection of materials into one digital portal enables equal access to all materials, supports sharing of information, and enables implementing the knowledge in coaching work. Altogether, it the portal supports one of the strategic priorities of the Finnish Gymnastics Association in this Olympic period, that is development of expertise.</p> <p>The portal was introduced to coaches and instructors in a specific education event. The aim of this education event was to learn to utilize various health and sports life-supporting tools for everyday counseling and coaching, and enable and enhance the sharing of information within the clubs and throughout Finland. Furthermore, the Healthy Gymnast will be introduced in other Finnish Gymnastics education sessions in order to familiarize coaches with it.</p>	
Key words Gymnastics, healthy athlete, competence development, digital portal	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen Voimisteluliitto ry	3
2.1	Voimisteluliiton kilpavoimistelulajit.....	3
2.2	Koulutusjärjestelmä.....	6
2.3	Digitaaliset palvelut	8
3	Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen valmentaminen	11
3.1	Urheilullinen elämäntapa.....	12
3.2	Urheilijan terveys	13
3.3	Perheen rooli	13
3.4	Urheiluseuran merkitys	14
4	Terve Urheilija- ohjelma	16
5	Projektin tavoite.....	18
6	Projektin vaiheet.....	19
6.1	Kysely asiantuntijoille	20
6.2	Uuden materiaalin tuottaminen	22
6.3	Learning café	23
6.4	Terve Voimistelija- koulutus	24
6.5	Työryhmän toiminta	25
7	Projektin tulos	26
7.1	Terve Voimistelija- digimaailma.....	26
7.1.1	Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto.....	27
7.1.2	Kokonaisvaltainen valmennus	28
7.1.3	Monipuolinen harjoittelu	29
7.1.4	Terveelliset elämäntavat	30
7.1.5	Terveysttä tukeva toimintakulttuuri.....	31
8	Pohdinta.....	33
8.1	Projektin ajankohtaisuus ja tarpeellisuus.....	33
8.2	Projektin arviointia.....	35
8.3	Kehitysideoita jatkoon	36
	Lähteet	38
	Liitteet.....	44
	Liite 1.	44
	Liite 2.	45
	Liite 3.	46
	Liite 4.	48
	Liite 5.	49

1 Johdanto

Pieni lapsi liikkuu luonnostaan. Sen voi todistaa missä tahansa leikkipuistossa, jos aikuiset eivät liikkumista rajoita. Kuitenkin yhteiskunta on muuttunut entistä istuvammaksi samaan aikaan, kun lapset käyttävät älylaitteita paikallaan ollen. Urheilun pariin saapuu lapsia, jotka eivät olekaan leikkineet illat pitkät kirkonrottaa, juosseet pallon perässä tai hippaa pakoon. Lasten kehot eivät ole tottuneet fyysiseen kuormitukseen vapaa-ajalla. Tämä on ehkä suurin haaste tulevaisuudessa, kun urheilijamme halutaan pitää terveinä ja saada heidät kestämaan eri lajien vaatimaa harjoitusta.

Viime vuosina yhteiskunnassa on käyty paljon keskustelua lasten ja nuorten liikkumisen vähentymisestä ja kunnon huononemisesta. Keväällä 2016 tehdyn LIITU (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) -tutkimuksen mukaan vain vajaa kolmasosa 9-15-vuotiaista suomalaislapsista ja -nuorista liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä saavuttaen liikuntasuosituksen (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10). Alle kahdeksanvuotiaille suosituksena on liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, sisältäen myös erittäin vauhdikasta ja reipasta liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14). Tutkimusten mukaan tämä ei toteudu. Vain alle puolet lapsista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. (Lampinen, Eloranta, Haapala, Lindi, Väistö, Lintu, Karjalainen, Kukkonen-Harjula, Laaksonen & Lakka 2017, 66.) Urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat muita aktiivisempia liikunta-aktiivisuuden osalta, mutta heidänkin kokonaisliikuntamääränsä jäävät usein selvästi alle suositellun 18 –20 tunnin viikossa (Kokko 2012, 20).

Tutkimuksissa on todettu, että vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaharrastustensa ylläpitämiseksi vanhempiensa tukea kaikissa ikävaiheissa. (Kokko & Mehtälä 2016, 81.) Erään uuden tutkimuksen mukaan vanhempien liikuntaneuvonnalla voidaan vaikuttaa vanhemmuuskäytäntöihin ja sitä kautta lasten päivittäiseen liikuntaan (Laukkanen, Pesola, Finni & Sääkslahti 2017, 293).

Mediassa on ollut paljon keskustelua lasten ja nuorten urheiluvammojen kasvusta ja myös LIITU- tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikuntavammat ovat yleistymässä. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että lisääntyvä liikunnan harrastaminen ei suoja vammoilta, vaan vammat lisääntyvät harrastamisen määrän noustessa. (Parkkari, Räisänen, Pasanen & Rimpelä 2016, 66.) Suomalaiset urheiluseurat tavoittavat jopa yhdeksän kymmenestä 9-15- vuotiaasta lapsesta. Seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempina ja usein yhteen lajiin keskittyminen ja kilpaileminen luonnehtivat urheiluseuran toimintaan osallistumista. (Kokko & Mehtälä 2016, 80.)

Myös Suomen Voimisteluliitossa on huomioitu lasten ja nuorten vähentynyt liikkuminen ja toisaalta liikuntavammojen yleistyminen. Vastuullisena liittona Voimisteluliitto haluaa olla vaikuttamassa valmentajien kouluttamisen kautta asiaan. Liitto kokee tärkeäksi ohjaajien ja valmentajien ammattitaidon kehittämisen, jotta valmennuksessa tunnettaisiin entistä paremmin terveyteen liittyvät asiat ja valmentajat pystyisivät paremmin varautumaan loukkaantumisiin ja ennaltaehkäisemään niitä. (Ahlqvist- Lehtosuo 2016.)

Kehittämistyön tarve heräsi, kun Voimisteluliiton koulutusjärjestelmää uudistettaessa todettiin, että Terve Urheilija- materiaalia on olemassa paljon, mutta ne ovat hajallaan ja huonosti saatavilla. Liitossa haluttiin kasata kaikki materiaali yhteen paikkaan ja jalkauttaa tietoa ohjaajille ja valmentajille. (Ahlqvist- Lehtosuo 2016.) Suomen Voimisteluliitto ry on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista ja maan suurin tyttöjen liikuttaja (Suomen Voimisteluliitto 2017). Liitto kokee, että sillä on vastuu voimisteluohjaajien ja valmentajien kouluttajana, että tulevaisuudessakin voimistelijat pysyvät terveinä.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli luoda kaikkien voimistelulajien yhteinen digitaalinen materiaalipankki, Terve Voimistelija- digimaailma, jota valmentajat voivat käyttää oman osaamisensa kehittämiseen terveyttä tukevassa harjoittelussa. Digipankkiin koottiin jo olemassa olevat koulutusmateriaalit sekä täydennettiin niitä osaamistarpeisiin vastaavilla uusilla materiaaleilla. Helppo saatavuus verkossa tavoittaa voimisteluohjaajia ja -valmentajia valtakunnallisesti.

Osaaminen on yksi Voimisteluliiton strategian painopisteistä tällä olympiadilla ja tätä valmentajien työtä tukevaa materiaalia tarvitaan kokonaisvaltaisen valmennuksen tueksi ja vammojen ehkäisemiseksi (Suomen Voimisteluliitto 2017). Tiedon lisäämisen myötä valmentajat tuntevat paremmin terveyteen liittyvät asiat ja sitä kautta pystyvät varautumaan vastaan tuleviin terveydellisiin haasteisiin.

Tämä raportti on rakennettu siten, että seuraavissa kappaleissa esittelen Suomen Voimisteluliittoa ja aiheeseen liittyvää keskustelua kokonaisvaltaisesta valmennuksesta ja harjoittelusta, terveenä urheilemisesta sekä perheen ja seuran merkityksestä urheilijalle. Tämän jälkeen esittelen Terve Urheilija- ohjelmaa, joka on aiemmin ollut käytössä Voimisteluliiton koulutuksissa. Projektin vaiheet esitän omina alalukuinaan ja projektin tuloksia käsitellään omassa luvussaan. Pohdinnassa paneudun kehittämistyön aikana esiin nousseihin kysymyksiin ja esitän kehitysideoita tulevaisuutta ajatellen.

2 Suomen Voimisteluliitto ry

Suomen Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimmista lajiliitoista, jonka toiminnassa liikutetaan paljon lapsia ja nuoria. Liittoon kuuluu noin 380 seuraa ja 123 000 jäsentä. Se on suurin tyttöjen ja naisten liikuttaja Suomessa. Toimintaa järjestetään valtakunnallisesti ja jäsenseuroissa järjestetään toimintaa harrasteliikunnasta huippuvoimisteluun. Voimisteluliitolla on myös vahva kouluttajan rooli. Noin 4000 ohjaajaa, valmentajaa ja seurajohdon edustajaa osallistuu sen järjestämiin koulutuksiin vuosittain. Lisäksi liitto kehittää ja toteuttaa muita monimuotoisia osaamisen kehittämisen toimintamuotoja kuten mentorointia. Liitolla onkin siten myös vastuu tulevaisuuden osaajista. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)

Voimisteluliiton visiona on olla laadukkain lajiliitto ja menestyä arvokilpailuissa. Liiton missiona on edistää kaiken ikäisten voimistelua harrastelijoista huipulle terveyttä tukien ja tarjota iloa ja elämyksiä. Voimistelulle on rakennettu neljälle seuraavalle vuodelle strategia, joka määrittää vahvasti tulevien vuosien Voimisteluliiton toiminnan. Strategian painopisteinä ovat voimistelun olosuhteet, osaaminen ja voimistelu ilmiönä. (Suomen Voimisteluliitto 2017, Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2017.)

Osaamisen kehittämisessä keskeistä on kehittää sähköisiä järjestelmiä sekä lisätä voimistelutoimijoiden osaamista tulevaisuuden painopisteissä. Voimisteluliiton koulutustoiminnan tavoitteena on lisätä voimisteluseurojen ohjaajien, valmentajien, tuomareiden sekä seuratoimijoiden osaamista tarjoamalla laadukasta, nykyaikaista ja seurojen tarpeita vastaavaa koulutusta. Vuoden 2017 aikana jalkautetaan uudistettu lasten ja nuorten ohjaajien ja lajivalmentajien I-tason koulutuspolku ja oppimista tukevien materiaalien sekä -prosessien siirtäminen sähköiseen ympäristöön jatkuu (Silta, Hoika, webinaarit). Tämä laajentaa käytävissä olevia mahdollisuuksia osaamisen kehittämisen monipuolistamiseen sekä ajantasaisen tietopohjan laajentamiseen. Sähköiset välineet tuodaan lähemmäs päivittäisiä tarpeita. (Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2017.)

2.1 Voimisteluliiton kilpavoimistelulajit

Suomessa kansainvälisiä kilpavoimistelulajeja on kahdeksan: akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, TeamGym sekä trampoliinivoimistelu. Lisäksi kansallista kilpailutoimintaa järjestetään tanssillisessa voimistelussa. Voimistelulajit ovat arvostelulajeja ja jokaisella lajilla on omat arvosteluohjeensa. Kansallisissa kilpailuissa on useimmiten käytössä taitotason mukainen luokkajärjestelmä, kun taas kansainvälisesti kilpaillaan ikäsarjoissa. Lisäksi

on paljon muuta harraste- ja kilpailutoimintaa. Voimistelu vaatii voimistelijalta useita fyysisiä ominaisuuksia: voimaa, liikkuvuutta, ketteryyttä, räjähtävää nopeutta ja kestävyyttä. Lisäksi jokaisella voimistelulajilla on omat lajivaatimukset sekä kilpailutelineet ja -välineet. Laajan liikevalikoiman saavuttamisen edellytyksenä on onnistunut lapsuusvaiheen harjoittelu (Suomen Voimisteluliitto 2017, Palkola 2014, 41.)

Akrobatiavoimistelu on joukkuelaji, jossa kilpaillaan musiikin tahdissa pareittain tai ryhmissä. Se on taitolaji, jonka ainoa väline on ihmiskeho ja tasapaino- ja kehonhallinnantaidot yhdistyvät erilaisiin voimistelijoiden yhteistyössä suorittamiin asentoihin, nostoihin ja heittoihin. Kilpailuohjelmat sisältävät erilaisia pyramideja, heittoja, voltteja ja koreografiaa. Lajiliikkeet perustuvat taidokkaaseen voimankäyttöön, tasapainoon, liikkuvuuteen ja ilmaissukykyyn. Kilpailusuoritukset tehdään 12m x 12m jousikanveesilla. (Akrobatiavoimistelu Lajiesittely 2017.)

Joukkuevoimistelu on nimensä mukaisesti joukkuelaji, jonka sydän on suomalaisessa naisvoimistelussa. Naisvoimistelusta on kasvanut vaativaa ja elämyksellistä kansainvälistä huippu-urheilua. Lajin suosio on Suomessa kokenut hurjan kasvun, ja joukkuevoimistelu on kivunnut harrastajamäärältään Voimisteluliiton kilpailulajeista suurimmaksi ja lajia harrastetaan monella taitotasolla aina harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. Joukkuevoimistelussa kilpaillaan joukkueena musiikin tahtiin ja pakollisten vaikeusosien lisäksi kilpailuohjelman kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Sen ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. (Joukkuevoimistelu Lajiesittely 2017.)

Kilpa-aerobic on näyttävä ja energinen voimistelulaji, jossa tanssillinen koreografia yhdistyy vaativiin vaikeusliikkeisiin, kuten hyppyihin, punnerruksiin ja voimaosiin. Kilpa-aerobicissa kilpailevat sekä miehet että naiset omissa luokissaan ja kilpailla voi yksilönä, parina, triona tai viiden voimistelijan ryhmänä. Laji vaatii voimistelijalta luovuutta ja esiintymisrohkeutta sekä voimaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja anaerobista kestävyyttä. (Kilpa-aerobic Lajiesittely 2017.)

Miesten telinevoimistelu on maailman vanhin voimistelulaji ja siinä kilpaillaan kuudella telineellä: permannolla, hevosella, renkailla, hypyssä, nojapuilla ja rekillä. Telineillä suoritetaan vaikeita liikkeitä, jotka vaikuttavat välillä uhmaavan fysiikan lakeja. Kilpailusuoritus vaatii telinevoimistelijalta taitoa ja uskallusta sekä myös voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta, koordinaatiota ja kehonhallintaa. (Miesten telinevoimistelu Lajiesittely 2017.)

Naisten telinevoimistelua pidetään yhtenä maailman vaikeimmista lajeista. Siinä tekniikka ja esteettisyys yhdistyvät voimaan ja liikkuvuuteen, jotka yhdessä johtavat äärimmäiseen taituruuteen. Naisten telinevoimistelu on yksilölaji, jossa kilpaillaan neljällä telineellä: hyppässä, nojapuilla, puomilla ja permannolla. Arvokilpailuissa kilpaillaan myös joukkueina, jolloin yksilöiden suorituspisteet lasketaan yhteen joukkueen tulokseen. Telinevoimistelu kehittää muun muassa kehonhallintaa, voimaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta perusliikkeiden parissa ja sen parissa on mahdollisuus haastaa ja ylittää itsensä.

(Naisten telinevoimistelu Lajiesittely 2017.)

Rytmissessä voimistelussa kilpaillaan yksilöinä ja joukkueina musiikin tahtiin ja ohjelmassa vaikeusosat ja välineen liike yhdistyvät sujuvaksi kokonaisuudeksi. Yksilökilpailussa välineenä on pallo, vanne, keilat, nauha tai naru. Joukkuekilpailussa välineitä voi olla useampia. Rytmisen voimistelun sanotaan olevan maailman kaunein urheilulaji ja lajin alkuperämaassa Venäjällä sitä kutsutaankin taidevoimisteluksi. Lajin harrastajalle tärkeistä ominaisuuksista korostuvat liikkuvuus, koordinaatio, rytmitaju ja liikeilmaisuus sekä psyykkinen vahvuus (Rytminen voimistelu Lajiesittely 2017.)

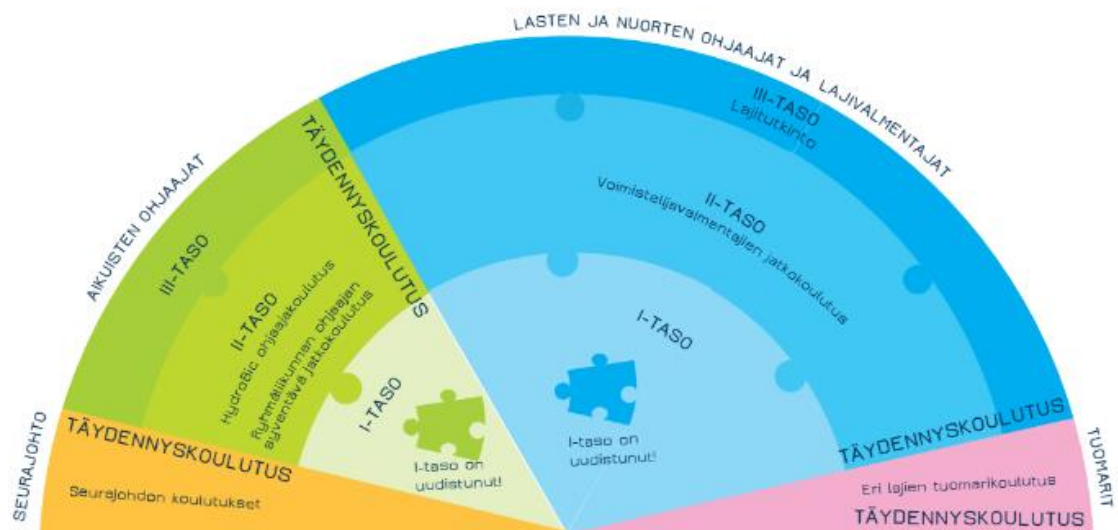
TeamGymissä kilpaillaan joukkueena kolmessa osiossa: tanssillisessa vapaaohjelmassa, voltisarjoilla volttiradalla sekä korkeilla volteilla trampetilla. Volttien on onnistuttava tasaiseen virtaan toinen toisensa perään, ja vapaaohjelma vaatii saumatonta yhteistyötä ja samanaikaista tekemistä tarkoissa muodostelmissa. TeamGymmin harrastajien ikäjakauma on telinevoimistelua laajempi ja TeamGymissä kilpaillaankin yleensä pitkälle aikuisikään asti. Sen erikoispiirre on myös se, että kilpaileminen on miesten ja naisten sarjojen lisäksi mahdollista myös sekajoukkueella. TeamGym on vahvasti pohjoismainen laji ja se tunnettiin pitkään nimellä näytösvoimistelu. (TeamGym Lajiesittely 2017.)

Trampoliinivoimistelussa kilpaillaan kansainvälisesti kolmella eri telineellä: trampoliinilla, tuplaminitrampoliinilla ja tumblingissa. Suomessa kilpaillaan pääasiassa vain trampoliinilla. Trampoliinivoimistelu on yksilölaji, mutta siinä on mahdollisuus kilpailla myös pareittain ns. synkrotrampoliinissa. Kilpailussa voimistelija suorittaa kymmenen liikkeen katkeamattoman sarjan ponnistaen mahdollisimman korkealle suorakaiteen muotoiselta noin 3x5 metrin kokoiselta trampoliinilta. Hypyistä ja volteista laskeudutaan joko vatsalle, selälle, istumaan tai jaloille, ja pyörimissuunnat vaihtelevat eteenpäin ja taaksepäin.

Trampoliinivoimistelijalle tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia ovat muun muassa tasapaino, koordinaatio ja keskivartalon hallinta. (Trampoliinivoimistelu Lajiesittely 2017.)

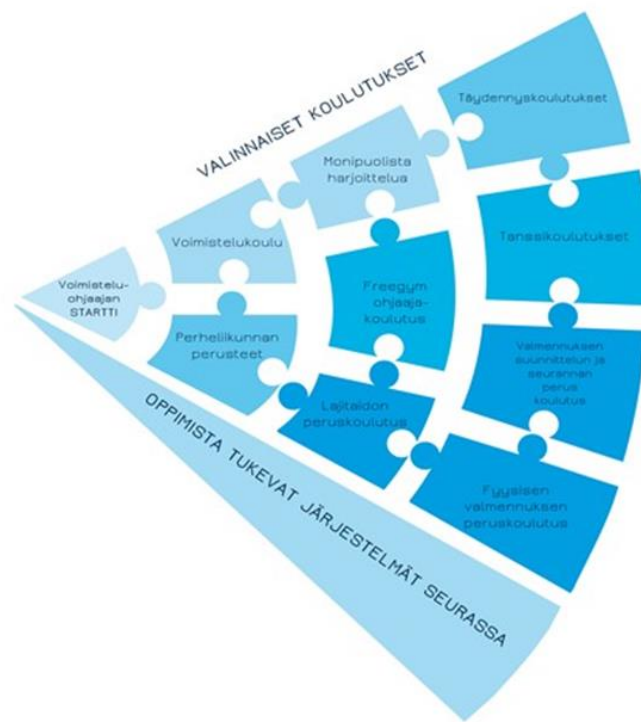
2.2 Koulutusjärjestelmä

Suomen Voimisteluliitossa koulutusta tarjotaan kolmella tasolla (kuvio 1). Ensimmäinen taso on tarkoitettu kaikille ohjaajille sekä valmentajiksi aikoville. Kouluttautuminen aloitetaan Voimisteluohjaajan startti- koulutuksesta, joka on kaikille yhteinen. Sen jälkeen ohjaajat ja valmentajat täydentävät osaamistaan omiin tavoitteisiinsa ja toimintaympäristöönsä parhaiten sopivilla koulutuksilla sen mukaan ovatko suuntaamassa esimerkiksi nuorten ohjaajaksi tai lajivalmentajiksi. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)



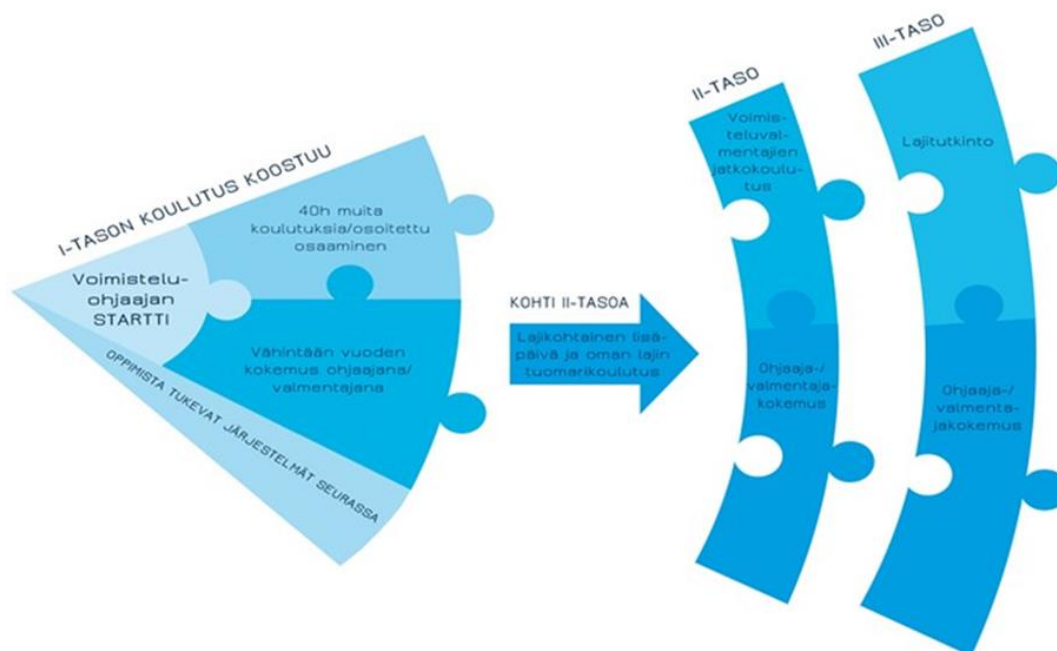
Kuvio 1. Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä

Vuoden 2016 aikana Voimisteluliiton 1- tason koulutus uudistettiin (kuvio 2) ja se rakentuu nyt ohjaajan/valmentajan omien tavoitteiden ja toimintaympäristön mukaiseksi kokonaisuudeksi. Koulutuksista, seuroissa tapahtuvasta oppimisen tukemisesta ja ohjaaja-/ valmentajakokemuksesta muodostuu osaamispohja, joka parhaimmillaan innostaa kehittämään omaa osaamistaan eteenpäin. (Suomen Voimisteluliitto 2017.)



Kuvio 2. Suomen Voimisteluliiton uudistunut lasten, nuorten ja lajien I-taso

2- tasolle hakeutuvien valmentajien tulee suorittaa koulutuksista Voimisteluohjaajan startin lisäksi Voimistelukoulu, Monipuolista harjoittelua, Lajitaidon peruskoulutus, Fyysisen valmennuksen peruskoulutus, Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutus sekä oman lajin tuomarikoulutus ja lajikohtaisesti suoritettava leiripäivä (Suomen Voimisteluliitto 2017). Jatkossa Terve Voimistelija- maailmaan tulisi tehtäviä suoritettavaksi juuri tähän leiripäivän yhteyteen ja lisäksi teemoja kytketään muun muassa Lajitaidon peruskoulutukseen (kuvio 3).



Kuvio 3. Suomen Voimisteluliiton lasten, nuorten ja lajien koulutus

2.3 Digitaaliset palvelut

Koulutusten järjestämisen lisäksi Voimisteluliitto tarjoaa muita palveluja, ohjeistuksia ja materiaaleja verkkosivuillaan (kuvio 4). Aikaisemmin käytössä oli voimisteluwiki, joka toimi materiaalihakupalveluna. Vuonna 2016 käyttöön otettiin digialusta Silta, johon on tarkoitus koota työkaluja ja materiaalia voimistelutoimijoiden työtä auttamaan. Silta- alustaa kehitetään osana liiton muita sähköisiä palveluita ja yhteistyössä Suomen Urheiluopiston ja muiden alustaa käyttävien lajiliittojen (jääkiekko, uinti, taitoluistelu, ringette) kanssa. Kehitystyö jatkuu voimakkaasti vielä syksyn 2017 aikana, jonka jälkeen alustan päätoiminnot ovat käyttövalmiita. (Pekkala 2017, Suomen Voimisteluliitto 2017.)



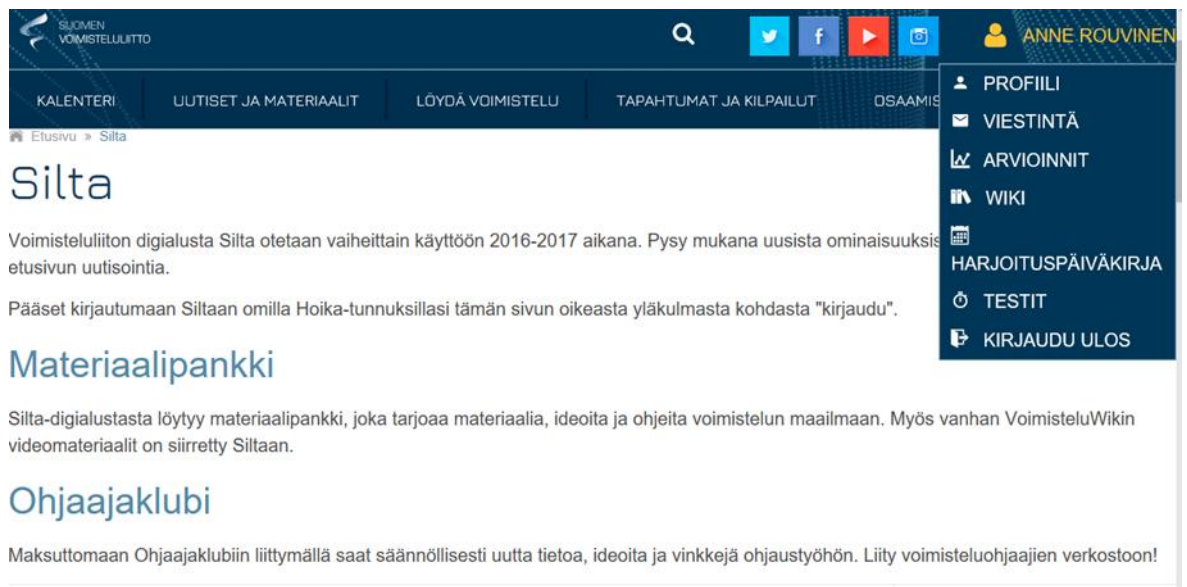
Kuvio 4. Voimisteluliiton digitaaliset palvelut

Silta on Suomen Voimisteluliiton digialusta, joka on rakennettu helpottamaan voimistelu-toimijoiden arkea. Taustalla on Voimisteluliiton tarve kehittää uusi digialusta, johon voitai-siin koota valmentajien, ohjaajien ja seuratoimijoiden arkea helpottavia työkaluja ja materi-aaleja. Näiden kautta halutaan tukea seurojen voimistelutoiminnan kehittymistä yhä laa-dukkaammaksi ja haluttavammaksi. Sillan pohjana on alun perin jääkiekkoliitolle luotu Centre- digialusta. Silta toimii osaamisen kehittämisen välineenä, kommunikaatiokana-vana ja tietopankkina kaikille voimistelutoimijoille- urheilijoille, valmentajille, ohjaajille ja muille voimistelun parissa toimiville. Tulevaisuudessa Silta laajenee palvelemaan yhä enemmän myös seuratoimijoita tarjoten mm. arviointityökaluja seuran johtamiseen ja ke-hittämiseen. (Pekkala 2017.)

Voimisteluliitto haluaa keskittää osaamisen kehittämisen, valmennuksen ja seuratoimin-nan työkalut, toiminnot ja ajankohtaisen tiedon samaan verkkoympäristöön. Sillan pääta-voitteena onkin tarjota seuroille työkaluja ja uudenlaisia mahdollisuuksia toiminnan laadun kehittämiseen. Voimisteluliiton digialusta Silta otetaan vaiheittain käyttöön vuosien 2016-2017 aikana ja sinne on tarkoituksena viedä pääosin kaikki Voimisteluliiton ohjaajille sekä valmentajille tarkoitettu tukimateriaali, tarvittavat valmennuksen työkalut sekä valmennus-toiminnan kehittämiseen ja urheilijan kehittymisen seurantaan liittyvät materiaalit. Sillasta on haluttu kehittää helppokäyttöinen, monet kohderyhmät tavoittava ja seuran arjen toi-mintaa helpottava ja kehittävä verkkoympäristö. Materiaalipankin osalta Silta on avoin kai-kille, eikä vaadi kirjautumista; muihin Sillan toimintoihin pääsevät kirjautumaan kaikki voi-

mistelutoimijat, joilla on lisenssi. Silta tarjoaa mahdollisuuksia kokonaisvaltaiseen valmennukseen, urheilijan osallistamiseen ja monipuoliseen osaamisen kehittämiseen. (Pekkala 2017.)

Tällä hetkellä Sillassa on harjoituspäiväkirja eri lajeille, arviointityökaluja sekä osa materiaalipankista (kuvio 5). Jatkossa materiaalipankkia kehitetään, jolloin myös Terve Voimisteliija -maailma liitetään osaksi sitä, lisäksi Siltaan tuodaan testaus- materiaalia.



Kuvio 5. Voimisteluliiton digialusta Silta

3 Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen valmentaminen

Voimistelu on taitolaji, johon erikoistutaan nuorena, usein jo lapsuusvaiheessa tai pian sen jälkeen. Tämä määrittää valmennusta ja urheilijan urapolun vaihteita. Taitojen sekä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen on pitkäjänteinen prosessi ja se vaatii urheilijan kokonaisvaltaisen valmentamisen ymmärtämistä. Eri ominaisuuksien herkkyyksikaudet on pyrittävä huomioimaan lapsuus- ja nuoruusvaiheessa lajin vaatimusten saavuttamiseksi. Oikea-aikainen harjoittelu ohjaa jo varhain suureen harjoitusmäärään. (Kirjavainen 2012, 273.)

Lasten kanssa toimivien valmentajien tulee ymmärtää ja ottaa toiminnassaan huomioon kasvuun liittyvä biologia ja fysiologia, jotta lapsuusajan harjoittelu olisi elimistön kehitysvaiheet huomioivaa ja siten myös kehittävää ja terveyden kannalta turvallista ja järkevää. Lapsen harjoitusvaste ja fyysisen suorituskyvyn kehittyminen perustuu kehon eri elinjärjestelmien kokoon, toimintakykyyn ja säätelytehokkuuteen, ja näihin muuttujiin vaikuttaa merkittävästi kolme kehitysbiologista ilmiötä; fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen. (Hakkarainen, Finni & Kalaja 2012, 32.)

Urheilijan kehon monipuolinen kehittäminen on tärkeää terveenä urheilemisen, harjoitettavuuden parantamisen sekä pitkäjänteisen kehittymisen mahdollistamiseksi. Lapsuusvaiheen harjoittelussa tulee paneutua kehon kokonaisvaltaiseen vahvistamiseen ja lasten liikunnassa onkin tärkeää, että elimistöä kuormitetaan monipuolisesti. Harjoittelussa tulee verenkiertoelinten, hermoston, lihasten ja luuston saada osansa, ja jokaista fyysistä ominaisuutta, nopeutta, voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta, tulee lisäksi harjoittaa monipuolisesti, vaihtelevin harjoitusärsykein vaihtelevissa toimintaympäristöissä. (Hakkarainen ym. 2012, 36-37.)

Suomalaisen voimistelijapolun keskeisimmät tavoitteet urheilupolun valintavaiheessa tulisivat olla voimistelijan oman sisäisen motivaation tukeminen sekä harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääminen ja laajan liikevalikoiman saavuttaminen. Lisäksi kasvun ja kehityksen huomioiminen on tärkeää erityisesti kasvupyrähdyksen aikana ja ylipäättään murrosiän huomioiminen ja urheilijana kasvamisen tukeminen. (Palkola 2014, 40.)

Myös ravitsemusvalmennuksen tulisi sisältyä urheilijan kokonaisvaltaiseen valmennukseen urheilijan polun alusta saakka. Ravitsemusvalmennusta on hyvä tehdä valmentaja johtoisesti, mutta myös tilaisuuksissa, joissa koko perhe on läsnä, sillä vanhemmat vastaavat lapsen ja nuoren ruokahuollosta pääosin. (Hiilloskorpi 2012, 157-161.)

3.1 Urheilullinen elämäntapa

Nyky-yhteiskunnan trendit haastavat urheilevia lapsia ja nuoria siinä missä muitakin. Liian alhainen kokonaisliikuntamäärä, lisääntynyt inaktiivinen aika sekä ylipaino haastavat urheilijaksi kasvua. Elämäntavoilla on suoria vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, jotka taas vaikuttavat harjoittelusta palautumiseen, kehittymiseen ja oppimiseen. Lapsuudessa omaksuttuja tottumuksia on vaikea muuttaa. Elämäntavat muotoutuvatkin vahvasti jo lapsuusiässä ja vaikuttavat myös siinä nuoruusvaiheessa, jolloin harjoittelumäärää kasvatetaan. Urheilullinen elämäntapa ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan sen edistäminen vaatii yhteistyötä muun muassa vanhempien kanssa. (Kokko 2014, 43, 46.)

Kansallisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7-18- vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suosituksessa ohjeistetaan lisäksi sisällyttämään joka päivään rasittavaa liikuntaa, ja liikkumalla enemmän terveyshyödyt lisääntyvät. (Opetusministeriö 2008, 18.)

Liikunta-aktiivisuuden lisäksi on tutkittu fyysisesti inaktiivista/passiivista aikaa, jota käytännössä kuvastaa usein istuen ruudun ääressä käytetty aika. Suositukset ylittyvät myös suurimmalla osalla urheilevista nuorista selvästi. (Kokko 2012, 20.) LIITU - tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettävät yli puolet valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai maaten. Reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan he käyttivät vain kymmenesosan valveillaoloajasta ja vain kolmasosa saavuttaa suositellun liikunta-annoksen. (Kokko & Mehtälä 2016, 79.) Kansallisen suosituksen mukaan yli 2 tuntia kestävää yhtämittaista paikallaan istumista tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Opetusministeriö 2008, 6).

Olemassa olevien tutkimusten perusteella nuoret eivät nuku riittävästi ja unirytmii on epä säännöllinen. Vaihtelua ei tulisi olla tuntia enempää päivien välillä. Univaje vaikuttaa urheilijan kehittymiseen heikentämällä oppimista ja hidastamalla palautumista, jolloin ei saavuteta parasta mahdollista harjoitusvastetta. (Kokko 2012, 21, Kokko 2014, 39.) Väsyneenä harjoittelu lisää tutkimusten mukaan myös loukkaantumisriskiä, sillä väsymys ja univaje heikentävät koordinaatiokykyä ja havaintojen tekemistä (Koskela, Pasanen & Kulmala 2017).

3.2 Urheilijan terveys

Valmentaja on erittäin ratkaisevassa roolissa urheiluvammojen ehkäisyssä, etenkin nuorten urheilijoiden kohdalla. Valmentajan tulee jatkuvasti kehittää omaa valmennustyötään ja seurata aktiivisesti mitä uutta tutkittua tietoa urheiluvalmennuksen eri osa-alueilta julkaistaan, myös urheiluvammojen ehkäisyssä. On valmentajan vastuulla tunnistaa ja ennakoida niin yksilöllisistä ominaisuuksista kuin ympäristöstä esiin nousevat riskit sekä reagoida niihin ajoissa. (Pasanen 2012, 218.) Nuorisovalmentajan tulee olla kasvuun liittyvistä muutoksista perillä, jotta pitkäjänteinen ja kannustava ote harjoittelussa säilyy koko kasvun ajan (Hakkarainen 2014, 29).

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä avainasemassa on oikein suunniteltu ja toteutettu harjoittelu. Harjoittelemalla monipuolisesti, riittävästi ja oikein, saadaan kunto ja taidot vastaamaan lajin asettamia vaatimuksia. Samalla pienenee rasitusvammojen sekä äkillisten vammojen riski. (Pasanen 2012, 223.)

Tämän hetkinen tutkimustieto on osoittanut, että urheiluvammoja voidaan ennaltaehkäistä monipuolisella, liikehallintaa ja lihaskuntoa kehittäväillä harjoitteilla, jotka voidaan toteuttaa osana alku- ja loppuverryttelyä. Liikuntavammojen ennaltaehkäisyssä tehokkaiksi havaitut harjoitusohjelmat sisältävät lihaskuntoa, tasapainoa ja ketteryyttä parantavia harjoitteita. (Leppänen 2017, 80-82.) Leppäsen väitöskirjatutkimuksen perusteella liikehallinnan ja suoritustekniikan parantaminen sekä jarruttavan liikkeen lisääminen hypyistä alastulojen ja suunnanmuutosten aikana on tärkeää liikuntavammojen ehkäisyssä ja vammoja ehkäisevän monipuolisen harjoittelun tulisi olla osa jokaisen kasvavan nuoren harjoittelua.

3.3 Perheen rooli

Varhaislapsuusvaiheen olennaisimpina elämäntapoja ohjaavina henkilöinä ovat omat vanhemmat. Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, vaan kokonaisvaltaisesti tottumuksiin kaikkien terveysaiheiden suhteen, kuten ravinnon, unen ja levon. On tärkeää kiinnittää huomiota elämäntapojen muokkautumiseen jo lapsuusvaiheessa, sillä useiden lapsena omaksuttujen elämäntapojen on todettu pysyvän tai vähintään vaikuttavan nuoruus- ja aikuisiän tottumuksiin. (Kokko 2012, 39.)

Voimistelijana kasvamisen mahdollistaa saumaton tuki perheeltä, koulusta, seuralta ja liitolta. Kodin tukea matkalla kansainväliseen menestykseen ei pidä aliarvioida. (Palkola 2014, 42.)

Vanhempien liikunnallinen tuki on yksi johdonmukaisimmista lapsen fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä tutkimusnäytön mukaan. Vanhemmat voivat monin eri tavoin omilla kasvatuskäytännöillään osoittaa tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta kohtaan, kuten liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, kannustamalla ja seuraamalla lapsen liikkumista ja kuljettamalla aktiivisuutta edistäviin paikkoihin ja tilaisuuksiin. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 22.)

Vanhempien liikunnallinen tuki on kansainvälisten tutkimusten mukaan korkeimmillaan lapsen varhaisimpina vuosina ennen kouluikää. Vanhemmille olisikin tärkeää antaa tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksistä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Laukkanen ym. 2016, 23-24.) Tuoreen tutkimuksen mukaan vanhemmille annettulla liikuntaneuvonnalla on vaikuttavuutta lasten liikuntakäyttäytymiseen (Laukkanen ym. 2017, 293).

On tärkeää, että lapsia kannustetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla ja vanhemmat ovat ensisijaisessa asemassa tämän kannustamisessa. Tutkimusten mukaan hyvä kestävyyskunto ehkäisee loukkaantumisia ja lasten hyvää kestävyyskuntoa selittää vahvasti runsas omatoiminen liikunta. (Hiilloskorpi 2017, Lintu 2017, 91.)

3.4 Urheiluseuran merkitys

Liikunta ja urheilu ovat osa suomalaisuutta ja urheiluseurassa liikkuminen onkin yksi suosituimmista suomalaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastuksista (Aarresola 2012, 59). Urheiluseura on urheilijan ja valmentajan tärkein kiinnekekohta. Oman seuran kautta osallistutaan lajin kilpailutoimintaan ja arkivalmennus tapahtuu seuraympäristössä. (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 13.)

Suomalaisille lapsille ja nuorille tapahtuu loukkaantumisia liikunnassa eniten urheiluseuroissa. Vapaa-ajan liikunnassa niitä sattuu toiseksi eniten ja koululiikunnassa vähiten. (Parkkari ym. 2016, 62.) Urheiluseurat tavoittavat lapset ja nuoret, ja ovat tämän vuoksi otollisia paikkoja urheiluvammojen ehkäisytyön toteuttamiselle. LIITU- tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuminen on jopa kasvussa ja tutkimuksen mukaan 62% 9-15- vuotiaista lapsista ja nuorista osallistuu seuratoimintaan. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35.)

Organisoitu liikunta, kuten seuratoiminta, on lasten ja nuorten kannalta tärkeä osa lasten liikuntakasvatusta. Se tukee terveiden elämäntapojen omaksumista ja lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja parhaimmillaan vahvistaa positiivisen minäkuvan muodostumista. Tutki-

muksissa on todettu lapsuus- ja nuoruusvuosien urheiluseuraharrastuksella, erityisesti kilpailutoimintaan osallistumisella, olevan myönteinen yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuu-
teen. (Kyhälä & Soini 2016, 49-51.)

Koko liikuntakasvatusta järjestävän kentän on vastattava muuttuvan monimuotoisen yhteiskunnan haasteisiin. Koska organisoitu liikunta tavoittaa suuren osan lapsia, ohjaajien ja valmentajien tulee kiinnittää jatkossa huomiota myös nuorten urheilullisen elämäntavan rakentamiseen, sillä heillä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja sitä kautta näihin haasteisiin. (Kokko 2014, 125.) Urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun tuleekin olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka kehittää liikuntataitoja ja tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia ja myös innosta monipuoliseen omaehtoiseen liikuntaan ja harjoitteluun ja siten ohjaa terveisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin (Kokko & Mehtälä 2016, 80).

4 Terve Urheilija- ohjelma

Suomessa vuonna 2006 alkaneen Liikuntavammojen Valtakunnallisen Ehkäisyohjelman (LiVE) tehtävänä on koordinoida liikuntavammojen ehkäisyä Suomessa. Se tuottaa ja tarjoaa tietoa ja taitoa kehittävään, terveelliseen ja turvalliseen liikuntaan niin arkiliikkuville, kuntoilijoille kuin urheilijoillekin. Ohjelman tavoitteena on terveellisten ja turvallisten liikuntatottumusten edistäminen sekä liikunnasta aiheutuneiden tapaturmien ja vammojen ehkäisy Suomessa. LiVen tarkoituksena on edistää tutkimustietoon ja käytännön kokemuksiin perustuvia toimintoja, jotka tukevat liikkujien hyvää terveyttä. (UKK- instituutti 2017, Terve Urheilija- ohjelma.)

Ohjelman mukaan liikuntavammoille altistavat riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin tekijöihin, jotka ovat liikkujasta itsestään johtuvia, kuten sukupuoli, ikä, yleinen terveydentila, vireystila, liikehallintataidot, aikaisemmat vammat ja riskinotto-kyky sekä ulkoisiin tekijöihin, jotka liittyvät liikuntamuotoon ja olosuhteisiin kuten liikuntalaji, liikunnan intensiteetti, sääolosuhteet ja suojavarusteet. Nämä liikuntavammojen riskitekijät perustuvat tutkimustietoon ja ovat ohjanneet vahvasti LiVE-ohjelman sisältövalintoja. Liikuntavammojen Valtakunnalliseen Ehkäisyohjelmaan kuuluu kolme toimeenpanevaa hanketta: Terve Urheilija, Terve Koululainen ja Smart Moves. Terve Urheilija- hankkeen kohderyhmänä ovat pääasiassa valmentajat ja ohjaajat ja se onkin suunnattu ensisijaisesti lajiliitoille, seuroille, liikunnan aluejärjestöille ja urheiluopistoille. (UKK- instituutti 2017, Terve Urheilija- ohjelma.)

UKK instituutin koordinoima Terve Urheilija- ohjelman ensisijaisena kohderyhmänä ovat lasten ja nuorten sekä huippu-urheilijoiden valmentajat ja ohjaajat, ja toisena kohderyhmänä ovat urheiluseuroissa liikkuvat lapset ja nuoret sekä heidän perheensä. Terve Urheilija- sivuston materiaalit ja toimintamallit ovat kaikkien vapaassa käytössä. (UKK- instituutti 2017, Terve Urheilija- ohjelma.)

Terve Urheilija -ohjelman päämääränä on ehkäistä urheiluvammoja ja sen ydinsisältö on koottu Kymppiympyrään (kuvio 6), johon tiivistyy kehittävän, terveellisen ja turvallisen harjoittelun kokonaisvaltainen näkemys. Olennaista kokonaisvaltaisessa valmennuksessa on urheilijan yksilöllisten ominaisuuksien ja lajin vammariskien huomioiminen harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Kymppiympyrä on koko Terve Urheilija -ohjelman laajat sisältöalueet kokoava visuaalinen esitystapa. (UKK- instituutti 2017, Kymppiympyrä.)

Kymppiympyrä®



Kuvio 6. UKK- Instituutin Kymppiympyrä

Terve Urheilija- sivuston materiaaleja on käytetty Voimisteluliiton koulutuksissa, mutta kyselyn perusteella monet kouluttajat ovat huomanneet, etteivät nuoret ohjaajat ja valmentajat ole Terve Urheilija- sivustoa käyttäneet hyödyksi tai edes tutustuneet sen materiaaleihin. Osa nuorista ohjaajista ja valmentajista ei ole kokenut muiden lajien harjoitteita suoraan käyttökelpoisiksi omaan ohjaukseen, vaan on toivonut lajikohtaista ohjeistusta. Voimisteluliitossa heräsikin tarve oman koulutuksen tai materiaalipankin kehittämiseen, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman moni valmentaja valtakunnallisesti.

5 Projektin tavoite

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda kaikkien voimistelulajien yhteinen digitaalinen materiaalipankki, Terve Voimistelija- digimaailma, jota valmentajat voivat käyttää oman osaamisensa kehittämiseen. Tavoitteena oli koota jo olemassa olevat, Voimisteluliiton koulutuksissa käytetyt Terve Urheilija ja Kasva voimistelijaksi -materiaalit, asiantuntijoiden artikkelit ja koulutusluennot samaan digipankkiin sekä täydentää niitä osaamistarpeisiin vastaavilla uusilla materiaaleilla. Materiaalipankin digitoteutuksesta vastasi Voimisteluliitto.

Terve Voimistelija -digimaailman tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten ohjaajien ja valmentajien osaamista terveyttä tukevassa harjoittelussa ja siirtää se pysyväksi käytänteeksi heidän valmennukseensa.

6 Projektin vaiheet

Projekti käynnistyi syyskuussa 2016 tapaamisella Suomen Voimisteluliiton Voimistelutoimen johtajan Liisa Ahlqvist-Lehkosuon (hankkeen tilaaja) kanssa. Hänen ja Osaamisen kehitysjohtajan Heli Pekkalan kanssa sovittiin 30.9.2016 alustava aikataulu ja voimisteluliiton toivoma sisältö hankkeelle. Työn alkuperäisenä tavoitteena oli tuottaa kaikkien voimistelulajien yhteinen Terve Urheilija- verkkokoulutus digialusta Siltaan.

Loka- marraskuussa 2016 kerättiin tietoja eri voimistelulajien valmentajilta, kouluttajilta ja muilta asiantuntijoilta ja tutustuttiin jo olemassa olevaan koulutusmateriaalin. Tietoja kerättiin kyselyllä, joka oli sama kaikille, mutta tehtiin yksilöllisesti sähköpostitse, haastattelella puhelimitse tai kasvotusten. Tämän menetelmän etuna oli se, että kyselyyn ja haastatteluun vastaavat vain ne, joilla on jo kokemusta ja tietoa aiheesta (Tuomi- Sarajärvi 2013, 72-74). Kyselyn ja henkilökohtaisten tapaamisten avulla selvitettiin mitä Terve Urheilija- materiaalia oli jo olemassa eri 1-tason koulutuksissa ja leirityksien sisällöissä sekä 2-tason koulutuksissa. Lisäksi kartoitettiin osaamistarpeita keräämällä asiantuntijoiden mielipiteitä mitä tulevassa Terve Urheilija- koulutuksessa pitäisi sisällön osalta olla eli mitä ruohonjuuritasolla olisi tärkeintä oppia, jotta tulevaisuuden valmentajamme osaavat valmentaa terveitä urheilijoita.

Ykköstason koulutusten sisältöön tutustuttiin koulutusmateriaalin kautta ja sitä kautta selvisi mitä pitäisi olla jo hallussa 2- tasolle mennessä. 2- tason koulutukset toteutuvat lajikohtaisesti ja sisältö sekä materiaali vaihtelevat koulutuksittain lähtien lajin ja osallistujien tarpeista.

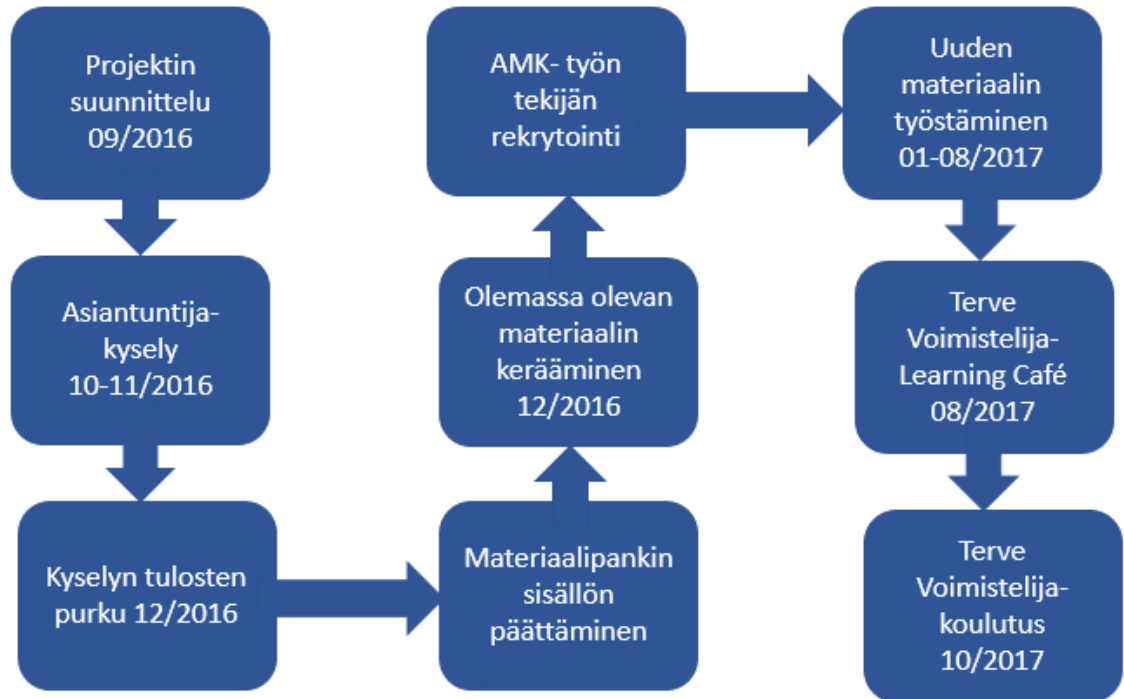
Joulukuun tapaamisessa käytiin kyselyn vastauksia ja niistä nousseita asioita läpi. Terve Urheilija- verkkokoulutus muokkautui digitaalseksi materiaalipankiksi, Terve Voimistelija- digimaailmaksi, digialusta Siltaan. Materiaalipankin sisältö alkoi hahmottua.

Tammikuussa työryhmään tuli mukaan Liikunnanohjaaja (AMK)- opiskelija Johanna Salmela, joka ryhtyi opinnäytetyönään tekemään sisältöä ja uutta materiaalia materiaalipankiin.

Maaliskuussa 2017 oli laajentuneen työryhmän (Heli Pekkala, Johanna Salmela ja Anne Rouvinen) tapaaminen ja siinä sovittiin lopulliset raamit Terve Voimistelija- digimaailman sisällöstä ja teknisestä toteutuksesta. Johanna aloitti materiaalin tekemisen sovittuihin sisältöihin ja Helin vastuulle tuli ottaa selvää teknisestä toteutuksesta. Materiaaleja kerättiin

yhteiseen Google Drive- kansioon, johon jokainen työryhmän jäsen pystyi lisäämään ja kommentoimaan materiaaleja. Voimisteluliitto vastasi lopullisten materiaalien valinnasta sekä laittamisesta Terve Voimisteliija- digimaailmaan.

Toteutuneen projektin vaiheet on esitetty kuviossa 7.



Kuvio 7. Projektin vaiheet

6.1 Kysely asiantuntijoille

Työryhmässä (Liisa Ahlqvist-Lehtosuo, Heli Pekkala ja Anne Rouvinen) mietittiin syyskuun tapaamisessa, mitä haluamme saada selville asiantuntijoilta sekä keille asiantuntijoille kysely lähetetään. Ensiksi haluttiin selvittää, mitä on jo olemassa voimisteluliiton eri koulutuksissa. Lisäksi haluttiin saada selville, mikä lajien asiantuntijoiden mielestä on riittävä perustieto ja -taito 2- tason koulutukseen tullessa. Ja että mitä kokoneiden kouluttajien ja valmentajien mielestä Terve Urheilija- koulutuksessa tulisi olla, jotta liitto voi kouluttaa tulevaisuuden osaajia, jotka osaavat valmentaa kokonaisvaltaisesti terveitä voimisteliijoita. Lisäksi kysyttiin, mitä mieltä kouluttajat ja valmentajat olivat verkkokoulutustoteutuksesta.

Osaamistarpeita lähdettiin selvittämään kyselyllä, joka lähetettiin yhteensä 16 eri lajien kouluttajille, valmentajille ja asiantuntijoille sähköpostitse lokakuussa 2016. Kyselyyn vastasi yhteensä kuusi henkilöä sähköpostitse, viiden kanssa tavattiin henkilökohtaisesti ja

yhden valmentajan kanssa käytiin haastattelu läpi puhelimitse. Kyselyssä pyydettiin voimistelulajien asiantuntijoita vastaamaan neljään avoimeen kysymykseen omin sanoin.

1. Mitä Terve Urheilija- materiaalia ja koulutusta on jo olemassa eri lajien leirityksien sisällöissä ja 2-tason koulutuksissa? (osoitettu kouluttajille)
2. Mitä mielestäsi pitäisi sisällön osalta olla Terve Urheilija- verkkokoulutuksessa/materiaalipankissa? Minkälaisia tehtäviä tai materiaaleja tulisi olla?
3. Mitä ruohonjuuritasolla (1- tasolla) mielestäsi olisi tärkeintä oppia Terve Urheilija- teemasta, jotta tulevaisuuden valmentajamme osaavat valmentaa terveitä urheilijoita? Eli mikä on mielestäsi se riittävä perustieto ja -taito, jonka päälle jokainen valmentaja voi materiaalipankista hakea lisää tietoa ja kouluttua lisää 2- ja 3- tason koulutuksissa?
4. Mitä mieltä olet verkkokoulutuksesta 1-tason koulutuksissa?

Muutama valmentaja kritisoi liian laajoja kysymyksiä, mutta keskustelemalla ja avoimilla vastauksilla aiheesta nousi monta ajatusta ja samansuuntaisia toiveita ja mielipiteitä, joiden perusteella oli melko helppo nostaa tärkeimmät aiheet materiaalipankin teemoiksi.

Kyselyn tulosten perusteella (Liite 1 & 2) valmentajat ja kouluttajat olivat kaikki sitä mieltä, että 1- tason lajitaito- koulutuksessa tulee säilyttää Terve Urheilija- osuus, mikä pitää sisällään muun muassa ryhdin ja linjaukset, ravinto-osuuden ja terveelliset elämäntavat, harjoittelun turvallisuuden ja liikunnan monipuolisuuden läpikäymisen. Aihe koettiin erittäin laajaksi, joten asiantuntijat kokivat tärkeäksi miettiä erityisesti voimistelun näkökulmasta mitkä asiat kuuluisi 1-tasolle ja miten niitä täydennetään 2-tason koulutuksessa. Kaikki valmentajat ja kouluttajat kokivat tärkeäksi, että Terve Urheilija- aiheelle tulee oma kokonaisuutensa, sillä kouluttajat kokivat, ettei 2- tasolla aiheelle ole riittävästi aikaa.

Lapset liikkuvat varhaislapsuudessa nykyään paljon vähemmän, joten pohjaa kovalle harjoittelulle ei ole. Monipuoliseen liikuntaan tulee kannustaa ja lasten vanhempia valistaa tässä asiassa, jotta turhilta vammoilta vältytään. Valmentaja, fysioterapeutti NTV

Verkkokoulutus koettiin vastausten perusteella haastavaksi, koska 1- tasolla valmentajat ja ohjaajat ovat vielä niin kokemattomia valmennustyössään.

Mielestäni verkkokurssi vaatii opiskelijalta paljon, kun välitöntä palautetta ei saa. Itse en ole verkkokoulutuksen kannalla 1. tasolla, koska valmentajat ja ohjaajat ovat niin alkutaipaleella valmennus-/ ohjaustyössään, että kaipaavat palautetta ja mahdollisuuksia esittää kysymyksiä, myös koulutuksissa käydyt keskustelut ja erilaiset toimintamallit ovat erittäin hyödyllisiä nuorelle koulutettavalle. Kouluttaja NTV

Tärkeäksi 2-tasolla koettiin se, että voimistelijaa katsotaan kokonaisuutena ja että valmentajat oppivat katsomaan myös omaa valmennustaan kokonaisuuden näkökulmasta. Silloin ei enää riitä, että osaa kaikki tekniikat, jos ei ole muuten valmentajuus kunnossa. Terve Urheilija- näkökulman omaksuminen koettiin tärkeäksi jo ennen 2- tason koulutusta.

Valmentajan tulee tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet. On tärkeää, että osaa pyytää apua tarvittaessa ja että on tukiverkko ympärillä. Pidän tärkeänä myös yhteistyötä akatemioiden ja valmennuskeskusten kanssa. Valmentaja MTV

Yksi asia, mitä koulutuksessa haluaisin huomioitavan pelkän unen määrän lisäksi, on unen laatu. Käytännötyössä tulee huomattua, että puhelin yms. on ihan nukah- tamiseen asti käytössä ja siinä, missä puhutaan unesta, olisi hyvä myös keskustella unen laadusta. Valmentaja JV

Harjoittelussa on tärkeää huomioida myös ominaisuus- ja oheisharjoittelun ero. Onko harjoitus laja tukeva vai kehoa tasapainottava? Lapsena jo on opittava harjoittelemaan, ja harjoittelussa pitäisi olla sopiva ylikuormitus annosteltuna. Fysioterapeutti

Tärkeässä roolissa on myös motivaatio ja vanhemmat. Roolien tulee kuitenkin olla selvillä: vanhemmat mahdollistavat ja valmentaja motivoi. Arjen teoilla on isoin merkitys. Vanhemmat vastaavat lasten ravinnosta, unesta ja harjoittelun ulkopuolisesta liikunnasta. Pelkkä voimisteluharjoitus ei riitä takaamaan riittävää ja tarpeeksi monipuolista liikuntaa lapselle. Valmentaja MTV

Koulutuksien ja leirityksien sisällöissä oli jonkun verran Terve Urheilija- materiaalia, mutta suurimmassa osassa käytössä oli UKK- instituutin Terve Urheilija- ohjelma ja Kymppiym- pyrä. Muutama vanhempainiltaesitys sekä yksi lajिताidon (MTV) Terve Urheilija- koulutus saatiin kyselyn kautta käyttöön. Muuta koulutusmateriaalia ei vastausten perusteella juuri- kaan ollut jaettavaksi. Valmentajien ja kouluttajien koulutustaustan (fysioterapeutti, lääkäri tms.) kautta leirityksiin oli sisällytetty Terve Urheilija- koulutusosioita, mutta jaettavaa ma- teriaalia niistä ei ollut.

6.2 Uuden materiaalin tuottaminen

Kyselystä saadun palautteen ja olemassa olevien materiaalien perusteella lähdettiin ra- kentamaan materiaalipankkiin myös uutta materiaalia. Liikunnanohjaaja (AMK)- opiskelija Johanna Salmela teki materiaaleja tähän kehittämistyöhön omana opinnäytetyönään (Sal-

mela 2017). Toimin hänen työnsä sisältöohjaajana ja yhdessä päätimme, minkälaista materiaalia hän tuottaa. Johannan vastuualueiksi valikoitui kolme osiota: urheiluvammat ja olosuhteet, urheiluvammojen ennaltaehkäisy ja monipuolinen liikunta. Johanna kirjoitti näiden aihealueiden kirjallisuuskatsausta sekä tuotti harjoiteliikepankin, tiedostoja ja työkaluja niiden sisällöiksi. Elokuussa 2017 sovimme lopulliset harjoitteet liikepankkiin, joiden kuvaukset Johanna hoiti.

Yhteistyökumppaneina projektissa oli muun muassa Syömishäiriöliitto, joka teki materiaalia Voimisteluliiton käyttöön. Valmista materiaalia oli myös UKK:n Terve Urheilija- ja Terve koululainen- sivustoilla.

6.3 Learning café

Ennen Terve Voimistelija- materiaalipankin julkaisua pidettiin Learning café- ideointi valmentajan ammattitutkintoa ja liiton 3- tason koulutusta suorittaville valmentajille (29 henkilöä) Vierumäellä. Tavoitteena oli esitellä digitaalisen materiaalipankin sisältöä ja tuottaa uutta materiaalia eri osioihin, erityisesti sellaisiin joihin ei yhteistyökumppaneita ollut, kuten eettisyys ja arvot.

Learning café-menetelmässä ideoidaan etukäteen valittuja teemoja useassa pöytäryhmässä. Jokaisessa pöydässä keskustellaan ja ideoidaan eri näkökulmasta kehitettävään teeman liittyen. Syntyneet ideat ja keskustelun aiheet kirjoitetaan ylös ja sovitun ajan kuluessa osallistujat vaihtavat pöytäryhmää ja aihetta. Jokaisella pöytäryhmällä on oma emäntä, joka jää oman pöydän ääreen ja tiivistää seuraavalle ryhmälle edellisen ryhmän keskustelun. Uusi ryhmä jatkaa edellisten ideointia, joten teemoista saadaan paljon erilaisia näkökulmia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 162.) Menetelmä toimi hyvin tällä ryhmällä. Paikalla oli seitsemän eri lajin valmentajaa, joten kokemuksia, mielipiteitä ja tarpeita nousi monesta eri näkökulmasta (Liite 3). Teemoiksi oli etukäteen valittu:

Pöytä 1. Monipuolinen ja kokonaisvaltainen harjoittelu ja valmennus

Pöytä 2: Ravinto ja lepo

Pöytä 3: Liikunnallinen elämäntapa, urheilijaksi kasvaminen (uni, ruutuaika)

Pöytä 4: Eettisyys ja arvot

Kaikki ryhmät kokivat digitaalisen Terve Voimistelija- materiaalipankin tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Tärkeimmäksi kohdaksi nousi materiaalin helppo saatavuus ja käytettävyyks ver-

Mikä yllätti Learning café- vetäjät:

”siihen nähden, että ongelma tunnistettiin, oli yllättävän monta valmentajaa, jotka eivät olleet edes yrittäneet tehdä ongelmalle mitään”

”vaikka kokemusta pöytien ympärillä oli paljon, harvalla oli uusia ideoita”

”monella ollut käytössä erilaisia menetelmiä kannustaa lasta liikkumaan, mutta hakukkuutta niiden jakamiseksi muille ei juuri ollut”

6.4 Terve Voimistelija- koulutus

Lokakuussa pidettiin Terve Voimistelija- koulutus Varalan Urheiluopistossa. Koulutuksen tarkoituksena oli jalkauttaa digitaalinen materiaalipankki valmentajien ja ohjaajien kautta seuroihin ympäri Suomen. Koulutuksessa kiinnitettiin huomiota kokonaisvaltaiseen valmentamiseen ja siihen, mitä valmentajat voivat tehdä seuroissa, kun ei ole akatemiapalveluita, fysioterapeuttia tai muuta tukiverkostoa käytössä.

Koulutuksen tavoitteena oli oppia hyödyntämään erilaisia terveyttä ja urheilullisia elämäntapoja tukevia työkaluja arjen ohjaus- ja valmennustyössä. Tavoitteena oli myös laajentaa ohjaajien ja valmentajien osaamista monipuolisesta harjoittelusta, ravinnosta, unesta sekä vammoja ennaltaehkäisevästä harjoittelusta.

Koulutukseen osallistui yhteensä 23 seuratoimijaa ympäri Suomen yli kymmenestä eri voimisteluseurasta ja viidestä eri lajista (joukkuevoimistelu, naisten ja miesten telinevoimistelu, tanssillinen voimistelu ja teamgym). Joukossa oli juuri aloittaneita ohjaajia sekä useita kokeneita valmentajia.

Mukana koulutuksen toteutuksessa oli UKK:n asiantuntija, joka alusti koulutuksen Terve Urheilija Kymppiympyrän kautta. Terve Voimistelija- digimaailma tuli tutuksi kurssilaisille erilaisten tehtävien, demojen ja ryhmätöiden kautta.

Palautteen perusteella kaikki olivat sitä mieltä, että asia oli tärkeä ja että tälle, koulutukselle ja materiaaleille, on tarvetta. Digitaalinen materiaalipankki koettiin erittäin hyväksi, mutta koettiin myös, että jalkautus on tärkeää. Kaikkien koulutukseen osallistuneiden mielestä tietoa Terve Voimistelija- digimaailmasta tulee viedä eteen päin.

Itse koulutukseen toivottiin lisää käytännön harjoittelua, kuten liikkuvuus- ja voimaharjoittelua, vammojen ennaltaehkäisyyn, mutta myös muut osiot koettiin tärkeiksi. Koulutus oli palautteen mukaan hyvin suunniteltu. Se, että eri lajit olivat yhdessä, koettiin hyväksi asiaksi. Keskustelu oli monipuolista ja kokemuksia sai vaihdettua lajirajojen yli.

A word cloud visualization centered around the Finnish word 'Tervevoimistelija' (Physical Education Teacher). The word is the largest and most prominent, written in a bold, blue, sans-serif font. Surrounding it are numerous other words in various sizes, colors, and orientations, all in Finnish. The words are arranged in a circular pattern around the central word, with some words appearing multiple times. The colors of the words include shades of blue, green, yellow, orange, red, and purple. The background is white.

Words included in the word cloud (from top to bottom, roughly following the circular arrangement):

- Tervevoimistelija (largest, central)
- Yhdessä
- Ennakointi
- Ennaltaehkäisy
- Tietonjako
- Ennaktehköisy
- Materiaalipankki
- Tukipalvelut
- Urheilijakeskeisyys
- Kymppiympyrä
- Rutiinit
- tervevalmentaja
- Liiketekniikka
- Materiaali
- Tiedonjako
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltainen
- Monipuolisuus
- Voimistelija
- Elämänhallinta
- Elämäntavat
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat
- Kuntoutus
- Kokonaisvaltaisuus
- Kasvavalmentajaksi
- Voima
- Terveyspalvelut
- Muonipuolista
- terveseura
- aktiivisuus
- Hallihanke
- Ravinto
- Lajirajatrikko
- Elämänhallinta
- Kehonhuolto
- Vamma
- Terveys
- Yhteistyö
- Suunnittelu
- Joukkuehenki
- Osallistaminen
- jalkauttaminen
- Elämäntavat</

6.5 Työryhmän toiminta

Anne Rouvinen, Projektipäällikkö, kehittämistyön tekijä

Johanna Salmela, Liikunnanohjaaja (AMK)- opiskelija, Haaga-Helian ammattikorkeakoulu
Liisa Ahlqvist- Lehtikoski, Voimistelutoimen johtaja ja hr-tiiminvetäjä, Suomen Voimistelu-
liitto

25

7 Projektin tulos

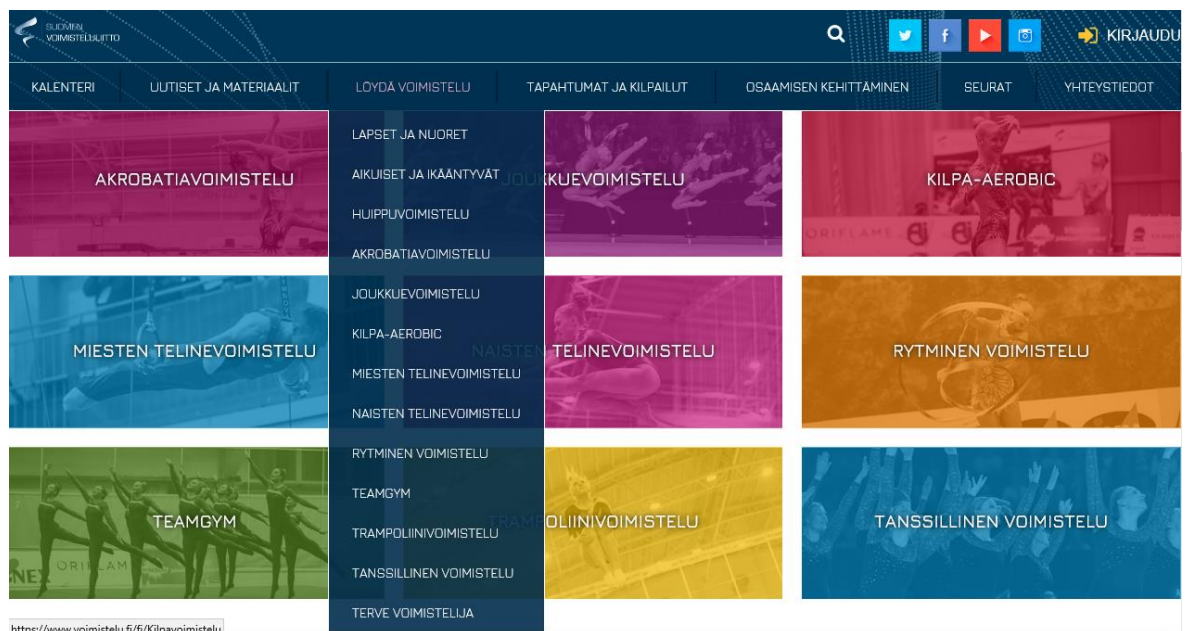
Asiantuntijakyselyn perusteella ja projektin työryhmän päätöksellä Terve Urheilija- verkko- koulutus muokkautui verkkokoulutuksen sijaan digitaaliseksi materiaalipankiksi, Terve Voimistelija- digimaailmaksi. Toiveista ja ehdotuksista karsittiin pois ne, jotka eivät olleet 1- tasolle sopivia ja joita asiantuntijat (valmentajat, kouluttajat ja fysioterapeutit) eivät suosittelleet. Päätimme yhdessä työryhmän kanssa ne sisällöt, joiden katsoimme olevan tärkeimpiä hyväksi voimisteluvalmentajaksi kehittämisessä.

Työstettäviksi teemoiksi valikoitui ravinto, uni, urheiluvammat ja olosuhteet, ennaltaehkäisy, monipuolinen liikunta, kokonaisvaltainen valmennus, eettisyys ja arvot sekä vanhemmat. Osaan teemoista oli jo olemassa olevaa materiaalia ja muihin materiaalit tuotettiin yhteistyökumppanien kautta (Liite 4) ja osana kehittämistyötä sekä AMK- opinnäytetyötä (Salmela 2017). Lopulliseen versioon internetsivuille teemat ryhmiteltiin viiden pääotsakkeen alle.

7.1 Terve Voimistelija- digimaailma

Terve Voimistelija- digimaailma julkaistiin 5.10.2017 Voimisteluliiton internetsivuille. Digitaalisessa materiaalipankissa sisällöt ovat kaikkien käyttäjien saatavilla. Kun Silta- digialustan kehitystyö etenee, tullaan Terve Voimistelija -digimaailma siirtämään osaksi sitä.

Terve Voimistelija- digimaailma löytyy Löydä voimistelu- otsakkeen alta (kuvio 9).



Kuvio 9. Terve Voimistelija- digimaailma

Valitut teemat järjestettiin viiteen kategoriaan: Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto, Kokonaisvaltainen valmennus, Monipuolinen harjoittelu, Terveelliset elämäntavat ja Terveystä tukeva toimintakulttuuri (kuvio 10). Jokaisella kategorialla on oma kuvakkeensa, jonka alta löytyy materiaalit, jotka ovat katsottavissa ja ladattavissa. Digitaalisessa materiaalipankissa on muun muassa työkaluja valmentajan työn tueksi, kuten huoneen tauluja ja seurantataulukkoja, asiantuntijoiden artikkeleita, esimerkkiharjoitteita ja luentokalvoja koulutuksista (Liite 5).




Kuvio 10. Digitaalinen Terve Voimistelija- materiaalipankki







Terve Voimistelija- digimaailman osa-alueet ovat:

7.1.1 Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto

Salmela (2017) teki materiaalia ja työkaluja voimistelun ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon liittyen. Lisäksi digipankkiin on koottu ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon liittyviä artikkeleita ja ohjeistuksia (kuvio 11). Salmela teki ensiapuohjeet valmentajille sekä keräsi voimistelun tyyppivammat esitykseksi. Valmentajille tuotettiin ohjeistus, miten tukea voimistelijaa vammasta toipumisessa sekä monipuolisia harjoitusliikkeitä liikepankin muodossa, joita voi turvallisesti tehdä kotisallilla.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KALENTERI
UUTiset JA MATERIAALIT
Löydä VOIMISTELU
TAPAHTUMAT JA KILPAILUT
OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
SEURAT
YHTEYSTIEDOT

Etusivu » Löydä voimistelu » Terve Voimistelija » Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto

Terve Voimistelija

> Kokonaisvaltainen valmennus
> Terveelliset elämäntavat
> Monipuolinen harjoittelu
> Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
> Terveystä tukeva toimintakulttuuri

Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto

Ennaltaehkäisevällä terveydenhuollolla tavoitellaan terveyttä ja vammattomuutta. Valmennuksellisilla keinoilla (suunnittelu, toteutus, arviointi) voidaan merkittävästi vaikuttaa voimistelijan terveyteen sekä vammojen ehkäisyyn. Mikäli voimistelija kuitenkin loukkaantuu, tulee valmentajan tukea voimistelijaa tilanteessa sekä edistää vammasta toipumista erilaisilla toimenpiteillä.

Työkaluja ja materiaaleja ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon

Ensiapu

Liikkeitä kehon monipuoliseen vahvistamiseen

Loukkaantuneen urheilijan tukeminen

Terveystä tukeva harjoittelu

Voimistelussa esiintyneitä urheiluvammoja

Muita materiaaleja ja artikkeleita urheilun ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon liittyen

Lasten ja nuorten liikuntavammat yleistyneet, UKK

Lajin vamma-analyysi, Terve Urheilija

Liikuntavammojen ehkäisy, UKK

Liikkeellä turvallisesti, UKK

Liikuntavammat ja niiden ennaltaehkäisy, Suomen Lääkärilehti

Nuorten liikuntavammojen ehkäisy vaatii hyvää liikehallintaa, UKK

Nuorten yleisimmät urheiluvammat, Terve Koululainen

Riittävä palautuminen tärkeää urheiluvammojen ehkäisyssä, Terve Urheilija

Urheiluvammojen ennaltaehkäisy -tiivistelmä, Mari Leppänen

Kuvio 11. Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto

7.1.2 Kokonaisvaltainen valmennus

Kokonaisvaltaisen valmennuksen osiossa on huomioitu lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheen valmennus. Näiden sisällöistä löytyy psyykkisten ja fyysisten tekijöiden sekä urheilijan minäkuvan vahvistamiseen liittyviä materiaaleja valmentajan työn tueksi. Näiden lisäksi on tietoa harjoittelun, ravinnon ja levon yhteisestä merkityksestä urheilijaksi kasvamiseen (kuvio 12).

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

KALENTERI UUTiset JA MATERIAALIT LÖYDÄ VOIMISTELU TAPAHTUMAT JA KILPAILUT OSAAMISEN KEHITTÄMINEN SEURAT YHTEYSTIEDOT

Etusivu » Löydä voimistelu » Terve Voimistelija » Kokonaisvaltainen valmennus

Terve Voimistelija

- > Kokonaisvaltainen valmennus
- > Terveelliset elämäntavat
- > Monipuolinen harjoittelu
- > Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
- > Terveystä tukeva toimintakulttuuri

Kokonaisvaltainen valmennus

Kokonaisvaltaisen valmennuksen keskeinen ajatus on se, että toiminnan keskiössä on lapsi tai nuori, joka nähdään laajemmin kuin urheilijana. Jokaisella voimistelijalla on oma taustansa ja elämäntilanteensa sekä biologinen, psyykinen ja sosiaalinen puolensa, jotka tulee huomioida valmennuksessa.

Työkaluja ja muita materiaaleja kokonaisvaltaiseen valmennukseen

[Kehittymisen kolmio, Terve Urheilija](#)

[Nuorten ajankäytön viikkokalenteri vanhemmalle, MLL](#)

[Nuoren kasvu ja kehitys, Terve Koululainen](#)

[Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä, Asiantuntijatyö, Kihu](#)

[Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, Asiantuntijatyö, Kihu](#)

[Urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittely tutkimustiedon pohjalta, Asiantuntijatyö, Kihu](#)

Kuvio 12. Kokonaisvaltainen valmennus

7.1.3 Monipuolinen harjoittelu

Monipuolisen harjoittelun tukemiseksi on koottu valmentajalle erilaisia työkaluja, muun muassa huoneen tauluja kannustamaan monipuoliseen liikuntaan niin vapaa- kuin loma-ajalla. Ja valmentajan työn tueksi löytyy artikkeleita ja oppaita monipuolisen harjoittelun mahdollistamiseksi (kuvio 13).



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO








KALENTERI
UUTiset JA MATERIAALIT
LÖYDÄ VOIMISTELU
TAPAHTUMAT JA KILPAILUT
OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
SEURAT
YHTEYSTIEDOT

Etusivu » Löydä voimistelu » Terve Voimistelijä » Monipuolinen harjoittelu

Terve Voimistelijä

- Kokonaisvaltainen valmennus
- Terveelliset elämäntavat
- Monipuolinen harjoittelu**
- Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
- Terveystä tukeva toimintakulttuuri

Monipuolinen harjoittelu

Monipuolinen harjoittelu kehittää laaja-alaisesti lapsen ja nuoren liikunnallisia perustaitoja sekä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Sen tarkoituksena on kuormittaa elimistöä ja tukea kehitystä tasapainoisesti. Monipuolisen harjoittelun tavoitteena on varmistaa harjoittelun hauskuus ja vaihtelevuus, jolloin se tukee myös voimistelijan motivaation säilymistä.

Materiaaleja ja työkaluja monipuolisen harjoittelun tukemiseen

- [Harjoituksen arviointitaulukko](#)
- [Kesä-talvi liikuntaa](#)
- [Liikuntamittari](#)
- [Näin minä urheilin joululomalla](#)
- [Ulkoilumittari](#)
- [Valmentajan check list](#)


Muita materiaaleja ja aiheeseen liittyviä artikkeleita

- [100 pientä askelta ideaopas, Suomen Olympiakomitea](#)
- [Osa lapsista ei pääse enää kyykkyyne eikä pysty istumaan selkään suorassa - tutkimus piirtää karun kuvan koululaisista, Helsingin Sanomat 15.12.2016](#)
- [Miksi 11-vuotias ei pääse kyykkyyne eikä voi istua selkään suorassa - asiantuntija kertoo syyt, Helsingin Sanomat 16.12.2016](#)
- [Verryttelyjen merkitys, Terve Urheilija](#)





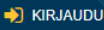
Kuvio 13. Monipuolinen harjoittelu

7.1.4 Terveelliset elämäntavat

Terveellisten elämäntapojen tueksi on kerätty ja tuotettu erilaisia työkaluja ja ravitsemusohjeita voimistelun urapolulle (kuvio 14). Koulutuksissa ei ollut käytössä uneen tai ruutuukaan liittyviä huoneen tauluja tai seurantalomakkeita, mutta niitä löytyi muun muassa Terve koululainen ja Kasva urheilijaksi- materiaaleista. Ravinnosta oli olemassa valmista materiaalia, kuten huoneentauluja monipuolisesta syömisestä, veden juomisesta ja kalsiumin saamisesta. Lisäksi yhteistyökumppanina Syömishäiriöliitto tuotti uutta materiaalia voimisteluliiton käyttöön.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KALENTERI
UUTiset JA MATERIAALIT
LÖYDÄ VOIMISTELU
TAPAHTUMAT JA KILPAILUT
OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
SEURAT
YHTEYSTIEDOT

Etusivu » Löydä voimistelu » Terve Voimisteliija » Terveelliset elämäntavat

Terve Voimisteliija

- » Kokonaisvaltainen valmennus
- » Terveelliset elämäntavat**
- » Monipuolinen harjoittelu
- » Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
- » Terveystä tukeva toimintakulttuuri

Terveelliset elämäntavat

Riittävä ja monipuolinen ravinto sekä riittävä uni ovat yhtä tärkeitä kuin hyvä harjoittelu. Laadukas ja oikeanlainen ravinto sekä lepo ovat urheilijan kehittymisen edellytys. Nämä ovat merkittävässä roolissa harjoittelusta palautumisen tehostamisessa sekä vammojen ja sairastumisriskin minimoimisessa. Unen ja ravinnon lisäksi voimistelijan arjessa tulee huomioida fyysinen aktiivisuus ja kiinnittää huomiota esimerkiksi passiiviseen ruudun ääressä vietettyyn aikaan.

Voimistelijan urapolku ravitsemusohjeet

Ravitsemusohjeiden käyttö

Ravitsemustyökalujen ohjeet

Ravitsemusohjeet - lapsuusvaihe

Ravitsemusohjeet - valintavaihe

Ravitsemusohjeet - huippuvaihe

Ravitsemustyökalut

Kalsiumin seurantatehtävä alle 10-vuotiaille

Kalsiumin seurantatehtävä yli 10-vuotiaille

Syö monipuolisesti -tehtävä

Veden juonnin seurantatehtävä alle 10v.

Veden juonnin seurantatehtävä yli 10v.

Muita terveellisiä elämäntapoja tukevia työkaluja

Ruutu-aika päiväkirja, Terve Koululainen

Unen merkitys urheilijalle, Kasva Urheilijaksi

Unipäiväkirja, Terve Koululainen

Unta palloon -tehtäviä, Terve Koululainen

Muita terveelliseen elämäntapaan liittyviä materiaaleja


Ravinnosta puhtia, Terve Koululainen

Syömishäiriöt, Syömishäiriöliitto







Kuvio 14. Terveelliset elämäntavat

7.1.5 Terveystä tukeva toimintakulttuuri

Terveystä tukevan toimintakulttuurin rakentamisen tueksi on koottu työkaluja ja muita materiaaleja valmennuksen ja seuratyön tueksi. Digipankista löytyy muun muassa vanhempainilta- materiaaleja sekä ohjeita valmentajille vanhempien kohtaamiseen sekä pelisääntöjen luomiseen (kuvio 15).



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO






 KIRJAUDU

KALENTERI
UUTiset JA MATERIAALIT
LÖYDÄ VOIMISTELU
TAPAHTUMAT JA KILPAILUT
OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
SEURAT
YHTEYSTIEDOT

Etusivu » Löydä voimistelu » Terve Voimisteliija » Terveyttä tukeva toimintakulttuuri

Terve Voimisteliija

- › Kokonaisvaltainen valmennus
- › Terveelliset elämäntavat
- › Monipuolinen harjoittelu
- › Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
- › Terveyttä tukeva toimintakulttuuri**

Terveyttä tukeva toimintakulttuuri

Valmentajan lisäksi voimistelijan ympärillä toimiva tukiverkosto (vanhemmat, seurat) on merkittävässä roolissa voimistelijan terveyttä tukevan toimintakulttuurin luomisessa. On tärkeää, että terveyttä pidetään ensisijaisessa roolissa harjoittelussa ja se huomioidaan päivittäisessä toiminnassa.

Työkaluja ja muita materiaaleja terveyttä tukevan toimintakulttuurin rakentamiseen

[Innosta urheilemaan, Nuori Suomi](#)

[Kasva Voimistelijaksi vanhempainillan rakenne](#)

[Pelisäännöt, Nuori Suomi](#)

[Reilusti paras koulu- ja seuramateriaali, SUEK](#)

[Urheilulliset elämäntavat, Suomen Olympiakomitea](#)

[Urheilulliset elämäntavat -vanhempainilta, Suomen Olympiakomitea](#)

[Urheilun pelisäännöt vanhemmille, Nuori Suomi](#)

[Vanhemman lupaus, Nuori Suomi](#)

Kuvio 15. Terveyttä tukeva toimintakulttuuri

8 Pohdinta

Kehittämistyössä rakennettiin kaikkien voimistelulajien yhteinen digitaalinen materiaali-pankki, Terve Voimistelija- digimaailma, Voimisteluliiton ohjaajien ja valmentajien käyttöön. Materiaalipankkiin koottiin jo olemassa olevat, Voimisteluliiton koulutuksissa käytetyt Terve Urheilija ja Kasva Voimistelijaksi -materiaalit, asiantuntijoiden artikkelit ja koulutusluennot sekä täydennettiin niitä osaamistarpeisiin vastaavilla uusilla materiaaleilla.

Terve Voimistelija -digimaailman tarkoituksena on lisätä lasten ja nuorten ohjaajien ja valmentajien osaamista terveyttä tukevassa harjoittelussa. Ohjaajille ja valmentajille digitaalinen materiaalipankki on paikka, josta voidaan hakea lisää tietoa valmennustyön tueksi. Kouluttajille se tarjoaa materiaalia käyttöön eri voimistelulajien koulutuksiin.

8.1 Projektin ajankohtaisuus ja tarpeellisuus

Kehittämistyö oli hyvin ajankohtainen ja tarve työlle nousi esiin Voimisteluliiton kehittäessä koulutusjärjestelmäänsä. Materiaaleja oli olemassa, mutta ei helposti kaikkien saatavilla ja liitolla ei ollut selkeää käsitystä, miten materiaaleja koulutuksissa käytännössä hyödynnettiin. Yhteiskunnassa ja urheilumaailmassa on havahduttu, että nuorten elämänhallintataitoja pitää edistää. Näistä esimerkkeinä ovat lajien yläkoululeiritykset ja Kasva Urheilijaksi-ohjelmat. Näitä hyviä materiaaleja on otettu käyttöön myös Terve Voimistelija- digipankkiin. Projektissa ei ollut tarkoitus tehdä uutta Terve Urheilija- sivustoa, vaan voimistelutoimijoille oma digitaalinen materiaalipankki, josta löytyy ohjaajille ja valmentajille valmista materiaalia ja apuvälineitä arjen valmennustyöhön sekä erityisesti nuorille ohjaajille neuvoja voimistelijoiden monipuoliseen liikuntaan kannustamiseen ja vanhempien kohtaamiseen.

Projektin alussa tehdyn kyselyn vastauksissa nousi kokonaisvaltaisen valmennuksen merkitys esiin. Samaa asiaa pidetään tärkeänä monien asiantuntijoiden julkaisuissa (Hakkarainen ym. 2012, 36-37 & Kirjavainen 2012, 273.) Valmentajan tulee ottaa huomioon valmennuksessaan muitakin asioita kuin lajitaidot, jotta voimistelijat pysyvät terveinä. Materiaalipankissa on nuorelle ohjaajalle hyvä tukiaineisto valmennuspolkunsu alkua matkalla kohti valmentajan uraa, jossa eri elämän osa-alueet otetaan huomioon valmennussuunnitelmaa tehdessä. Työnsä tueksi voimisteluohjaajat ja –valmentajat tarvitsevat materiaaleja, jotka tukevat kokonaisvaltaista valmennusta ja vammojen ehkäisyä.

Nykytiedon mukaan urheiluvammoja voidaan ennaltaehkäistä monipuolisella ja oikein suunnitellulla ja toteutetulla harjoittelulla (Pasanen 2012, 223). Jokaisen kasvavan nuoren urheilijan harjoitteluun tulisi sisältyä erilaisia liikehallintaa, tasapainoa ja ketteryyttä sekä lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita. Leppänen (2017, 80-82) on tutkimuksessaan osoittanut, että nämä harjoitteet voidaan sisällyttää alku- ja loppuverryttelyihin. Valmentajat tarvitsevat tietoa ja koulutusta tämän kaltaisista harjoitteista. Sen todisti myös palaute Terve Voimistelija- koulutuksesta. Valmentajat toivovat oppia suoraan käytäntöön verryttely- ja harjoite-esimerkkien kautta.

Työryhmässä teimme valinnat osa-alueista kartoittamalla osaamistarpeita ja ottamalla huomioon asiantuntijoiden mielipiteet. Muut projektin vaiheet vahvistivat näitä valintoja (Learning Café ja Terve Voimistelija- koulutus). Osalle VAT- koulutuksessa olevista valmentajista rooli kasvattajana ei ollut selvä ja he kokivat, etteivät elämäntapa-asiat kuulu heille. He olivat sitä mieltä, ettei heidän voimistelijoiden ole ongelmia unen tai muiden elämäntapojen kanssa. Seurantalomakkeiden käyttö esimerkiksi uneen tai ruutuaikaan saattaa avata monen nuoren ja valmentajan silmät asialle. Se, että kasvaa harrastajasta urheilijaksi, on pitkä polku, jossa valmentaja on avainasemassa, niin esimerkkinä kuin tiedonantajana.

Useammassa tutkimuksessa ja julkaisussa (Laukkanen ym. 2016, 23-24, Kokko ym. 2016, 81 & Laukkanen ym. 2017, 293) on todettu, että myös vanhempien esimerkillä on suuri vaikutus lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Vanhemmat mahdollistavat lastensa harrastamisen kustantamalla ja kускаamalla harjoituksiin. Valmentajat eivät voi sivuuttaa perheitä valmennustyössään ja kokonaisvaltaisessa valmennuksessa. Aivan kuten Kokko (2014, 46) korostaa, urheilullinen elämäntapa vaatii yhteistyötä vanhempien kanssa. On tärkeää, että ohjaajilla ja valmentajilla on taitoja kohdata niin vanhemmat kuin voimistelija perheenjäsenenä.

Voimistelijat tarvitsevat tukea loukkaantuessaan vanhempien lisäksi myös valmentajalta ja seuralta sekä liitolta. Myös Palkola (2014, 42) korostaa näiden kaikkien merkitystä voimistelijanpolulla. Ei tarjota voimistelijalle pelkästään neuvoja, miten kuntouttaa vammaa, vaan tarvitaan myös yhteydenottoja, kohtaamisia ja kannustusta. Onkin tärkeää, että materiaaleissa on vinkkejä siihen, miten pitää voimistelija mukana ryhmässä/ joukkueessa ja miten kannustaa ja auttaa voimistelijaa jaksamaan kuntoutuksen aikana.

Voimisteluliitto kouluttaa laajasti ja ottaa siten vastuuta laadukkaasta valmennuksesta. Kuten useassa julkaisussa on tuotu esiin, on urheilua järjestävien tahojen, niin liittojen kuin

seurojenkin, otettava vastuuta myös urheilullisiin elämäntapoihin kannustamisesta ja terveenä voimistelemisestä. Ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta ja olosuhteiden terveyttä tukevia. (Kokko 2014, 125, Kokko & Mehtälä 2016, 80, Kyhälä & Soini 2016, 49-51.) Materiaalipankki tarjoaa tietoa ja työvälineitä näihin muun muassa vanhempainiltamateriaalien, liikepankkien ja olosuhdeartikkeleiden muodossa.

8.2 Projektin arviointia

Projekti eteni suunnitellussa aikataulussa ja vaiheet täydensivät toisiaan. Kyselystä sai hyvän pohjan kehittämislle osaamistarpeiden ja olemassa olevien materiaalien selvittämisen kautta. Koulutuksissa käytettyjä materiaaleja olisi varmasti ollut enemmän olemassa, mutta niitä ei tavoitettu kyselyn tai henkilökohtaisten tapaamisten kautta.

Oli tärkeää matkan varrella kysellä voimisteluvalmentajilta toiveita ja ehdotuksia, heillehän materiaalia tehtiin. Ja Learning café sekä Terve Voimistelija- koulutus osoittivat, että tarvetta tällaiselle materiaalipankille todellakin on, myös jo kokeneiden valmentajien keskuudessa. Terve Voimistelija- koulutuksessa kävi ilmi, ettei monikaan valmentajista ollut tutustunut Terve Urheilija- sivustoon tai Kymppiympyrään aiemmin, vaikka se sisältyy lähes jokaiseen liiton 1- tason koulutukseen. Tarvetta kiinnostavaan ja käytäntöön siirrettävään materiaaliin siis on, ja koulutuksen palautteessa osa toivoikin näitä valmiita työkaluja, jotka voi ottaa sellaisenaan käyttöön tai mitä voi itse muokata.

Kehittämistyössä oli olemassa tekninen ja toiminnallinen riski, sillä Silta- työkalu oli projektia aloitettaessa vielä kehittämisen alla, joten tarkkaa tietoa sen käytön toimivuudesta ei ollut projektin aikana. Oli myös olemassa ajankäytön riski digialustan valmistumisen ja teknisen toteutuksen kanssa. (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 57.) Silta-työkalua ei saatu aikataulun mukaisesti toimimaan, sillä Siltaan ei olisi saatu laitettua omaa Terve Voimistelija- digimaailmaa, joten materiaalit olisivat olleet hankalasti löydettävissä ilman hakusanaa. Tämän totesimme huonoksi vaihtoehdoksi. Ratkaisimme työryhmässä toteutuksen, jolla materiaalit saatiin aikataulun mukaisesti käyttöön jo syksyn koulutuksiin.

Materiaalia nettiin ladattaessa työryhmän jäsenet vielä tiivistivät aihealueet viiteen kategoriaan ja yhdistivät näiden otsakkeiden alle samankaltaisia teemoja. Kuitenkin materiaalin kerääminen pienempien teemojen alle oli hyvä tapa toimia.

8.3 Kehitysideoita jatkoon

On tärkeää, että materiaalipankista tiedotetaan monin eri tavoin sekä kouluttajia että valmentajia. Materiaalipankin julkaisua tulee markkinoida kaikkien voimistelulajien toimijoille, jotta mahdollisimman moni ohjaaja ja valmentaja tietää Terve Voimistelija- digimaailman olemassa olost ja ottaa materiaaleja käyttöön. Seuroihin lähetetään tiedote ja ohjaajien ja valmentajien Facebook- ryhmiin tulee laittaa infoa asiasta. Lisäksi syksyn 1- tason koulutuksissa tullaan Terve Voimistelija- digimaailmaa esittelemään ja tekemään aloitteleville valmentajille tutuksi.

Terve Voimistelija- digimaailmasta kerrottiin Voimisteluliiton valmentajille valtakunnallisilla Valmentajapäivillä syyskuussa ja lokakuussa toteutettiin kaikkien voimistelulajien yhteinen Terve Voimistelija- koulutusviikonloppu, jossa jalkautettiin materiaalipankki valmentajille ja ohjaajille käyttöön. Koulutuksen tavoitteena oli oppia hyödyntämään erilaisia terveyttä ja urheilullisia elämäntapoja tukevia työkaluja arjen ohjaus- ja valmennustyössä ja että valmentajat osaavat koulutuksen jälkeen jakaa osaamistaan seuran sisällä ja viedä tietoa materiaalipankista ympäri Suomen.

Voimisteluliitossa tuleekin miettiä, minkälaista koulutusta jatkossa järjestetään Terve Voimistelija- teemaan liittyen. Pilottikoulutuksen palautteista kävi ilmi, että kysyntää erilaisille koulutuksille on. Niin materiaalipankin jalkautusta kuin eri osioiden syvempää koulutusta toivottiin. Mielestäni liitossa tulee miettiä, keitä jatkossa koulutetaan ja olisiko koulutuksessa eri tasoja. Ja millä aikataululla toteutetaan seuraavat koulutukset ja kuka niitä kouluttaa.

Terve Voimistelija- digimaailmaa tullaan aluksi käyttämään digitaalisena materiaalipankkina, jatkossa mahdollisesti myös koulutuslustoana, jos digilusta Silta tulee Voimisteluliitossa laajemmin käyttöön. Siltaan pystyy tekemään opintoryhmiä (oppimistila), jolloin verkkokoulutusta voisi ajatella jatkossa kehitettävän myös Terve Voimistelija- teemaan. Siltaan olisi myös mahdollista perustaa keskusteluryhmiä, joissa voi jakaa käytännössä toimivia työkaluja ja ideoita jne. toisille valmentajille. Tulevaisuudessa Terve Voimistelija- digimaailmasta voisi tehdä visuaalisemman vrt. Terve Urheilija- ohjelman Kymppiympyrä. Palautteen perusteella digilusta Sillasta toivotaan tulevaisuudessa mobiilisovellusta, mikä mahdollistaisi myös Terve Voimistelija- digimaailman käytön helposti harjoitusten yhteydessäkin oman applikaation kautta.

Digitaalisen materiaalipankin sisällöstä ja käytettävyydestä tulee kerätä palautetta ja sen käytettävyyttä on hyvä arvioida. Jatkossa Terve Voimistelija- digimaailmaa tulee päivittää ja uusia materiaaleja lisätä valmentajien käyttöön. Voimisteluliitossa olisi hyvä valita jatkossa vastuhenkilö, joka pystyy päivittämään materiaaleja ja pitämään oppimistilaa yllä. Nyt tehty ja kerätty materiaali toimii pohjana, mutta materiaalia tulee koota lisää, jotta valmentajilla ja ohjaajilla on ajankohtaista tietoa ja materiaalia käytössään.

Lähteet

Aarresola, O. 2012. Lasten urheilun yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö. Teoksessa Aarresola, O. Jaakkola, T. Kalaja, S. Konttinen, N. Kokko, S. & Sipari, T. (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 59-63. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf> Luettu 12.6.2017.

Ahlqvist- Lehtosuo, L. 30.9.2016. Voimistelutoimen johtaja. Suomen Voimisteluliitto ry. Henkilökohtainen tiedonanto. Helsinki.

Akrobatiavoimistelu. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Akrobatiavoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Hakkarainen, H. 2014. Nuoren urheilijan fyysinen kehitys. Teoksessa Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. s.29-33. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Hakkarainen, H. Finni, J. & Kalaja, S. 2012. Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Teoksessa Aarresola, O. Jaakkola, T. Kalaja, S. Konttinen, N. Kokko, S. & Sipari, T. (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 32-37. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Hiilloskorpi, H. 2012. Tytöstä naiseksi ravitseminen osana hyvää harjoittelua. Teoksessa Mero, A. Uusitalo, A. Hiilloskorpi, H. Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvallmennus, s. 153-162. VK- Kustannus Oy. Saarijärvi.

Hiilloskorpi, H. 6.10.2017. Valmennuskeskuspäällikkö, Urheiluakatemia koordinaattori Kymppiympyrän analyysi. Varalan Urheiluopisto. Seminaariesitys. Tampere.

Joukkuevoimistelu. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Kilpa-aerobic. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Kilpa-aerobic/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa Mero, A. Uusitalo, A. Hiilloskorpi, H. Nummela, A. & Häkkinen, K. Nais-ten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 272- 287. VK- Kustannus Oy. Saarijärvi.

Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Teoksessa Aarresola, O. Jaakkola, T. Kalaja, S. Konttinen, N. Kokko, S. & Sipari, T. (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 38-41. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Kokko, S. 2014. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi, Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s.43-50. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Kokko, S. 2012. Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla. Teoksessa Aarresola, O. Jaakkola, T. Kalaja, S. Konttinen, N. Kokko, S. & Sipari, T. (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, s. 20-22. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/lapsuusvaiheen-maarittelyn-asiantuntijatyoryhman-raportti-2012-final.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 12.6.2017.

Kokko, S. Mehtälä, A. Villberg, J. Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 10-15. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 13.6.2017.

Koskela, J. Pasanen, K. & Kulmala, J-P. 2017. Terve Urheilija- ohjelma. Kymppiympyrä. Säännöllinen elämänrytmi ja uni. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiym-pyra/kehonhuoltojalautuminen/saannollinenelamanrytmijauni>. Luettu 11.10.2017.

Kyhälä, A-L. & Soini, A. 2016. Organisoitu liikunta. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s. 49-53. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>. Luettu 12.6.2017.

Kymäläinen, H-R. Lakkala, M. Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa -verkoston julkaisu 2016. Helsingin Yliopisto. Luettavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%c3%b6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1. Luettu 23.11.2016.

Lampinen, E. Eloranta, A. Haapala, E. Lindi V. Väistö, J. Lintu, N. Karjalainen, P. Kukkonen-Harjula, K. Laaksonen, D & Lakka, T. 2017. Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6–8 years. Julkaisussa European Journal of Sport science, 17, s. 462–472.

Laukkanen, A. Määttä, S. Reunamo, J. Roos, E. Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s. 22-26. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>. Luettu 12.6.2017.

Laukkanen, A. Pesola, A. Finni, T. & Sääkslahti, A. 2017. Parental Support and Objectively Measured Physical Activity in Children: A Yearlong Cluster-Randomized Controlled Efficacy Trial. Julkaisussa Research Quarterly for Exercise and Sport, 88, 3, s. 293-306. Luettavissa: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2017.1329924?scroll=top&needAccess=true>. Luettu 4.9.2017.

Leppänen M. 2017. Prevention of Injuries among Youth Team Sports The Role of Decreased Movement Control as a Risk Factor. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52638/978-951-39-6940-0_vaitos13012017.pdf?sequence=1 Luettu 13.6.2017.

Lintu, N. 2017. Cardiorespiratory fitness, its determinants and cardiorespiratory responses in maximal exercise test among children. Itä-Suomen Yliopisto. Luettavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2398-1/urn_isbn_978-952-61-2398-1.pdf. Luettu 13.6.2017.

Miesten telinevoimistelu. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Miesten-telinevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Mononen, K. Blomqvist, M. Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 27-35. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 13.6.2017.

Naisten telinevoimistelu. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Ojasalo, K. Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. uudenlaista osaamista liiketoimintaa. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Opetusministeriö. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Opetusministeriö. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/fi-lebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu 4.4.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Palkola, A. 2014. Miesten telinevoimistelu valintavaiheen näkökulmasta. Teoksessa Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A. & Pirttimäki, M.

(toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. s.40-42. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Helsinki. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu 12.6.2017.

Parkkari, J. Räisänen, A. Pasanen, A. & Rimpelä, A. 2016. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 62-66. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/fi-les/438/LIITU_2016.pdf. Luettu 13.6.2017.

Pasanen, K. 2012. Urheiluvammojen ehkäisy. Teoksessa Mero, A. Uusitalo, A. Hiilloskorpi, H. Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 218- 229. VK- Kustannus Oy. Saarijärvi.

Pekkala, H. 10.2.2017. Kehitysjohdaja. Suomen Voimisteluliitto ry. Henkilökohtainen tiedonanto. Helsinki.

Rytminen voimistelu. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Rytminen-voimistelu/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Salmela, J. 2017. Urheiluvammat, ennaltaehkäisy, ja monipuolinen harjoittelu voimistelussa. Sisällön tuottaminen Terve Voimisteliija –maailmaan produktina. Julkaisematon AMK opinnäytetyö Haaga-Helia AMK, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, tulossa julkaisuun syksy 2017.

Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen/Mit%C3%A4-kaikkea-osaamisen-kehitt%C3%A4minen-on/Koulutusj%C3%A4rjestelm%C3%A4>. Luettu 13.2.2017.

Suomen Voimisteluliiton toimintasuunnitelma 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Hallitus/Toimintasuunnitelma%202017.pdf>. Luettu 13.10.2017.

Suomen Voimisteluliitto ry. 2017. Suomen Voimisteluliitto lyhyesti. <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Voimisteluliitto/Lyhyesti>. Luettu 13.10.2017.

Suomen Voimisteluliitto ry. 2017. Voimistelu liikuttaa. <https://www.voimistelu.fi/fi/Yhteystiedot/Liitto>. Luettu 13.10.2017.

Suomen Voimisteluliitto ry. 2017. Voimistelun tulevaisuus 2017-2020. <https://www.voimistelu.fi/fi/Liitto/Voimistelun-tulevaisuus>. Luettu 13.10. 2017.

TeamGym. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/TeamGym/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Trampoliinivoimistelu. Lajiesittely. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Trampoliinivoimistelu/Lajiesittely>. Luettu 13.2.2017.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 10, uudistettu painos. Hansaprint Oy. Vantaa.

UKK- instituutti 2017. Kymppiympyrä. UKK- instituutti. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra>. Luettu 11.10.2017.

UKK- instituutti 2017. Terve Urheilija- ohjelma. UKK- instituutti. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/55/liikuntavammojen_valtakunnallinen_ehkaisyohjelma_\(live\)](http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/55/liikuntavammojen_valtakunnallinen_ehkaisyohjelma_(live)). Luettu 14.2.2017.

Uudistunut lasten ja nuorten I-taso. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehitt%C3%A4minen/Mit%C3%A4-kaikkeaa-osaamisen-kehitt%C3%A4minen-on/Uudistunut-lasten-nuorten-ja-lajien-I-taso>. Luettu 13.10.2017.

Voimistelun digialusta Silta. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/Silta>. Luettu 13.10.2017.

Liitteet

Liite 1.

Taulukko 1. Sähköpostikyselyn vastauksia

Terve Urheilija-koulutus	1- tasolla	<ul style="list-style-type: none">- Lajikoulutuksessa tulee säilyttää terve urheilija-osuus<ul style="list-style-type: none">o ryhti + linjaukset (kuvat!)o ravinto- terveelliset elämäntavato harjoittelun turvallisuuso liikunnan monipuolisuus (liikuntasuosituks)- Tärkeää, että tulee oma kokonaisuus, kouluttajat kokevat, ettei 2- tasolla aiheelle ole riittävästi aikaa- Aihe on erittäin laaja, joten voisi miettiä erityisesti voimistelun näkökulmasta mitkä asiat kuuluisi 1-tasolle ja miten niitä täydennetään II-tason koulutuksessa- Verkkokoulutus koetaan haastavaksi, koska se vaatii opiskelijalta paljon ja koska valmentajat ja ohjaajat ovat niin alkutaipaleella valmennus-/ ohjaustyössään, että kaipaavat palautetta ja mahdollisuuksia esittää kysymyksiä, myös koulutuksissa käydyt keskustelut ja erilaiset toimintamallit ovat erittäin hyödyllisiä nuorelle koulutettavalle.
	2- tasolla	<ul style="list-style-type: none">- Katsotaan voimistelijaa kokonaisuutena ja tähän kuuluu niin psyykkisen puolen asioita kuin perhe, koulu, ravitseminen jne.- Vahvaa kokonaisuutta ravintoon liittyen ei ole, mutta yksi luento aiheesta kuuluu 2-tasoon. (ulkopuolinen kouluttaja), valmentajat pitäneet esim. omasta kuormituksestaan ja ruokailusta päiväkirja ja analyysia, osa on myös teettänyt tätä voimistelijoilleen.- Kehonhuoltoa on ollut muutama luento ja yleisimmät vammat jne. Nämä on ollut hyviä kokonaisuuksia sekä keskittyneet hyvin perusasioihin ja pääasiassa alaraajojen ja selän asioihin.- Tärkeää 2-tasolla se, että voimistelijaa katsotaan kokonaisuutena ja valmentajat oppivat katsomaan myös omaa valmennustaan kokonaisuuden näkökulmasta (ei riitä, että osaa kaikki tekniikat, jos ei ole muuten valmentajuus kunnossa jne).

Liite 2.

Taulukko 2. Kyselyn ja haastattelujen toiveita Terve Urheilija verkkokoulutukseen/ verkko-maailmaan

Kyselyn perusteella	Verkkomaailmaan toivottiin	<ul style="list-style-type: none"> - Artikkeleita ja luentoja ajan hermolla mm. ravinnosta, unesta, urheiluvammoista, harjoittelusta - Ennaltaehkäisevät toimenpiteet/ harjoitteet - Lihastasapainokartoitus- video - Materiaaleja ja apuvälineitä valmentajille, esimerkiksi liikuntamittari (hengästyminen), vesipullo- väritys (päivän aikainen juominen), maitolasin väritys (kalsiumin saanti), unen määrän seuraaminen, monipuolisen liikunnan toteutuminen viikossa - Olosuhde- juttuja - Uran jälkeen/ drop out - Loukkaantumisen jälkeen check list, esimerkiksi mitä voi harjoitella, jos jalka paketissa tms. - Vanhempainiltadiat eri aiheista- vanhemmat suurimpia vaikuttajia lasten liikkumisen ja ravintoon - Terveystietoa- asiaa, voimistelijan terveystarkastus- info tms. - Urheilijan tukiverkko: fysioterapeutti, ravintoterapeutti, psykkinen valmentaja, urheiluakatemit, valmennuskeskukset - Eettisyys ja pelisäännöt - Positiivinen palaute - Harjoittelu voi ja saa olla hauskaa - Ilon kautta oppiminen
	Tehtävät toivottiin olevan käytännön tekoon ohjaavia:	<ul style="list-style-type: none"> - Arjessa läsnä <ul style="list-style-type: none"> o valmentaja ottaa aiheesta selvää o toteuttaa pitkäjänteisen suunnitelman o leiripäivään tai toisen seuran harjoituksiin osallistuminen - Check- lista <ul style="list-style-type: none"> o mm. loukkaantumisen jälkeen ”sisäänajo”, mitä voi tehdä jalka pake-tissa salilla - Biomekaniikka, liikkeen/ harjoitteen pilkkominen osiin - Oppiminen sisäistä- > ulospäin

Liite 3.

Taulukko 3. Yhteenvedo oppimiskahvilasta

Learning Café	Tärkeäksi koettiin	<ul style="list-style-type: none"> - Materiaalipankin tulee olla helppokäyttöinen - Erilaisia tapoja kannustaa liikkumaan monipuolisesti oli käytössä, kuitenkin uusia ideoita kaivattiin - Uni ja ruutuaika monelle voimistelijalle ongelmallinen osa-alue, jonka valmentajat tunnistivat kytkeytyvät toisiinsa niin, että usein ruutuaika illalla vähentää unen määrää ja heikentää laatua - Ravintoasiat, moni valmentaja sanoi ottavansa materiaalit käyttöön - ongelmat kasvaa nuoruusvaiheessa - vanhempien rooli on tärkeä - osalta vanhemmat olivat pyytäneet "apua" asian kanssa, minkä osa valmentajista koki huonona ("kasvattakoon itse lapsensa") ja osa ei - osa koki, että vanhemmat vähättelevät ongelmaa - kasvattaminen urheilullisiin elämäntapoihin lapsesta asti - toivottiin helppoa nettisovellusta elämänhallinta-asioiden seuraamiseen
	Paljon keskustelua herätti	<ul style="list-style-type: none"> - ruutuaajan määrittely koettiin haastavaksi; mikä on ns. huonoa ruutuaikaa? Ruutua käytetään paljon myös kaikkeen hyödylliseen. Samoin koettiin ristiriitaa esim. uuden ops:n ja ruutuaika-suosituksen välillä (digitalisaatio ops:ssa mukana vahvasti, mutta samaan aikaan ruutuaika-suositus 2h) - samoin istumisen osalta jo koulupäivä on liikaa, tarvittaisiin enemmän yhteistyötä koulun suuntaan - keskusteltiin paljon siitä, kuinka paljon nuorilta voi tällä osa-alueella vaatia: jos elämään ei mahdu kuin koulu ja voimistelu, niin säilyykö motivaatio urheiluun? Ruutu on usein nuorten pääasiallinen väline kaverisuhteiden ylläpitoon - asioiden käsittelyyn pitäisi löytää positiivinen ja kehittävä vire, ei "syyllistävä"
	Jo käytössä olevia työkaluja ja toimenpiteitä	<ul style="list-style-type: none"> - vapaa- ja loma-ajan liikuntaseuranta - seuran/ryhmän whatsapp- ryhmissä viestikielto klo 21 jälkeen; koski myös valmentajia ja vanhempia - leirillä kerätty yöksi puhelimet pois (osa nuorista oli kokenut tämän todella ahdistavaksi) - istumispäiväkirja - Terve Urheilija testistö - unikysely (kuinka paljon nukut, unenlaatu, paljonko tarvitset unta) - käsitelty urheilija+valmentaja- keskusteluissa - treeneissä ei saa istua sääntö - puhelimen ruutuaikasovellus - välitön puuttuminen esim. väsymykseen (huomaatko, että treeni ei tänään oikein suju? Kuinka paljon olet nukkunut viime yönä?) - syy-seuraussuhteiden osoittaminen ja opettaminen

		<ul style="list-style-type: none"> - huippu-urheilijoiden esimerkin hyödyntäminen esim. seuran sisällä - pitkillä kisamatkoilla bussissa aamulla uniaika tai hiljainen aika, jolloin myös ruudun käyttö kiellettyä - kasva urheilijaksi luentosarja maajoukkueurheilijoille - vertaistuki ja vertaispaine ryhmässä - ryhmän luomat yhteiset säännöt o positiivisen kierteen aikaansaanti "kun yksi tekee positiivisen muutoksen, niin muut lähtee mukaan"
	Ideoitiin uutta	<ul style="list-style-type: none"> - Ideoitiin välituntivinkkilista & -taulu. - Idea Terve urheilija- vuosikellosta. - Huoneentaulut eettisesti kestävästä valmennuksesta / tavasta toimia ja eettisesti kestävästä urheilusta / tavasta toimia

Liite 4.

Yhteistyökumppanit materiaaleissa:

Kasva Urheilijaksi

MLL, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Nuori Suomi ry

KIHU, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Suomen Olympiakomitea

Terve Koululainen- hanke

Terve Urheilija

UKK- instituutti

Liite 5.

Terve Voimisteliija- maailma kuvina

Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto

HAARASTUVA NUORUSVUOROKAUS
Nuoruus on elämänsä aikana, jolloin kehitys on nopeinta. Nuoruus on elämänsä aikana, jolloin kehitys on nopeinta. Nuoruus on elämänsä aikana, jolloin kehitys on nopeinta.

NUOREN KASVUPYRÄYTYKSEN HUOMIOIMINEN
Nuoren kasvupyräytyksen huomioiminen on tärkeää. Nuoren kasvupyräytyksen huomioiminen on tärkeää. Nuoren kasvupyräytyksen huomioiminen on tärkeää.

Vammojen välttäminen...

TERVEYSKUNTA NYT

Nuorten liikuntavammojen ehkäisy vaatii hyvää liikehallintaa

Nuorten liikuntavam...

LIIKUNTAVAMMOJEN EHKÄISY

- Systemaattinen katsaus satunnaisesti ja kontrollilohdusta liikuntavammojen ehkäisyyn tähtäävistä tutkimuksista *

Liikuntavammojen e...

Liikuntavammat eivät ole vain urheilun aiheuttamia vammoja. Liikuntavammat voivat olla myös urheilun ulkopuolella tapahtuvia vammoja. Liikuntavammat voivat olla myös urheilun ulkopuolella tapahtuvia vammoja.

Liikuntavammat ja ni...

Terveysliikunta uutiset 2019

Liikkeellä turvallisest...

Ennaltaehkäisy.pdf

Ennaltaehkäisy.pdf

Kokonaisvaltainen valmennus

Tavoitteena-nuoren...

TEKO

Nuoren kasvu ja kehitys

Nuorten kasvu ja keh...

Nuoren ajankäytön viikkokalenteri

Nuoren+ajankäytön+...

Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta

lapsuusvaiheen-maa...

Kehittymisen kolmio...

Kehittymisen kolmio...

Huippuvaiheen asian...

Monipuolinen harjoittelu

Valmentajan check list

Alkulämmittely:

- Syke nousee
- Kevyt venyttely liikkeet
- Dynaaminen venyttely
- Lajinomat liikkeet

Loppuverritys:

- Kevyt aerobinen liikkuminen
- Kevyt ihaskunto-likkuvuusliikkeet

Harjoitus:

- Keskittymistä vaativat harjoitteet lämmittelyn jälkeen
- Monipuolisesti eri harjoitteita
- Lukien monipuolinen harjoittaminen
- Yksilö- ja ryhmätyöntehtävien puhtauteen
- Vuorovaikutus voimistelijoiden kanssa

Valmentajan check li...

Kristallien Joululoman ulkoilumittari

Väri viittaa siihen, milloin ulkoilla 15 minuuttia. Päättäväsi ulkoilla enintään 15 minuuttia.

Uilkoilumittari(1).doc...

NÄIN MINÄ URHEILI...

1. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

2. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

3. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

4. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

5. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

6. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

7. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

8. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

9. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

10. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

11. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

12. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

13. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

14. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

15. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

16. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

17. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

18. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

19. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

20. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

21. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

22. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

23. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

24. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

25. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

26. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

27. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

28. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

29. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

30. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

31. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

32. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

33. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

34. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

35. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

36. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

37. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

38. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

39. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

40. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

41. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

42. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

43. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

44. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

45. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

46. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

47. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

48. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

49. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

50. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

51. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

52. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

53. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

54. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

55. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

56. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

57. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

58. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

59. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

60. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

61. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

62. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

63. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

64. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

65. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

66. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

67. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

68. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

69. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

70. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

71. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

72. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

73. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

74. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

75. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

76. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

77. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

78. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

79. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

80. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

81. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

82. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

83. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

84. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

85. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

86. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

87. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

88. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

89. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

90. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

91. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

92. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

93. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

94. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

95. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

96. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

97. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

98. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

99. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

100. Kysymys: Mitä asioita olet tehnyt urheillessasi? (Valitse yksi tai useampi)

Lasten ja nuorten monipuolinen harjoittelu

Sami Kalaja

Lasten ja nuorten m...

Kesä-Talvi liikuntaa

Kesä

Talvi

Kesä-Talvi liikuntaa

käsikirja monipuolist...

100 PIENTÄ ASKELTA IDEOOPAS

100 pientä askelta id...

Copy of HARJOITUK...

Artikkelit

Artikkelit

100 pientä askelta id...

Terveelliset elämäntavat

Kalsium alle 10v KA...

Kalsium alle 10v KA...

Kalsium yli 10v KAS...

Kalsium yli 10v KAS...

Monipuolinen ravitse...

Monipuolinen ravitse...

Ravinnosta puhtia päivään ja liikkumiseen

LIITO ry:n opintopäivät 3.2.2012

asiantuntijat Anna Ojala ETM ja Leena Valta Etyo

tervekuulainen.fi

RAVITSEMUS-VALMENNUS TYÖKIRJA VALMENTAJAN TYÖN TUEKSI

Syömishäiriöt

Mistä on kyse?

Tunnista, kohtaa ja puutu.

SYÖMISHÄIRIÖT - KÄSIKIRJA



Terveyttä tukeva toimintakulttuuri

